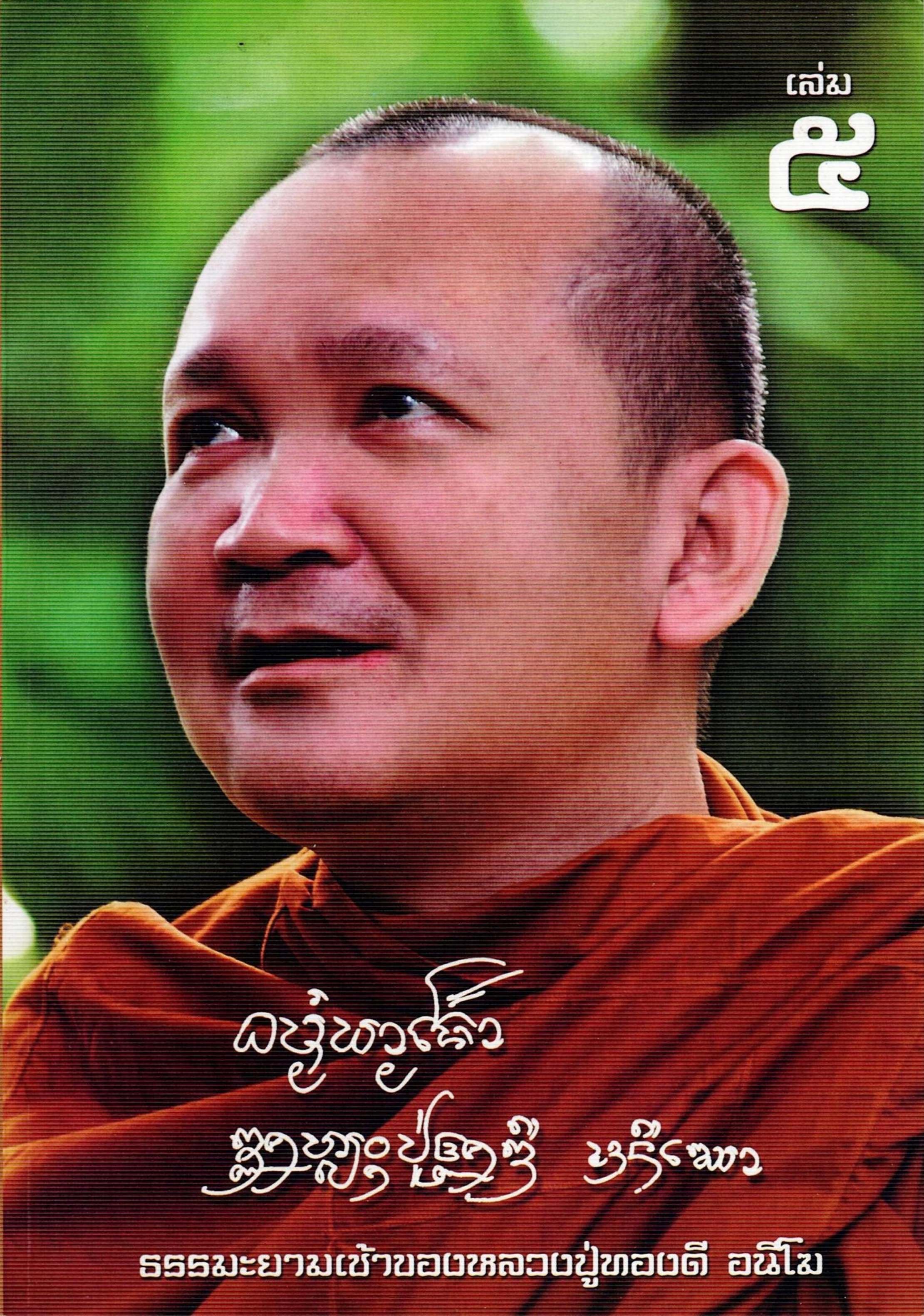
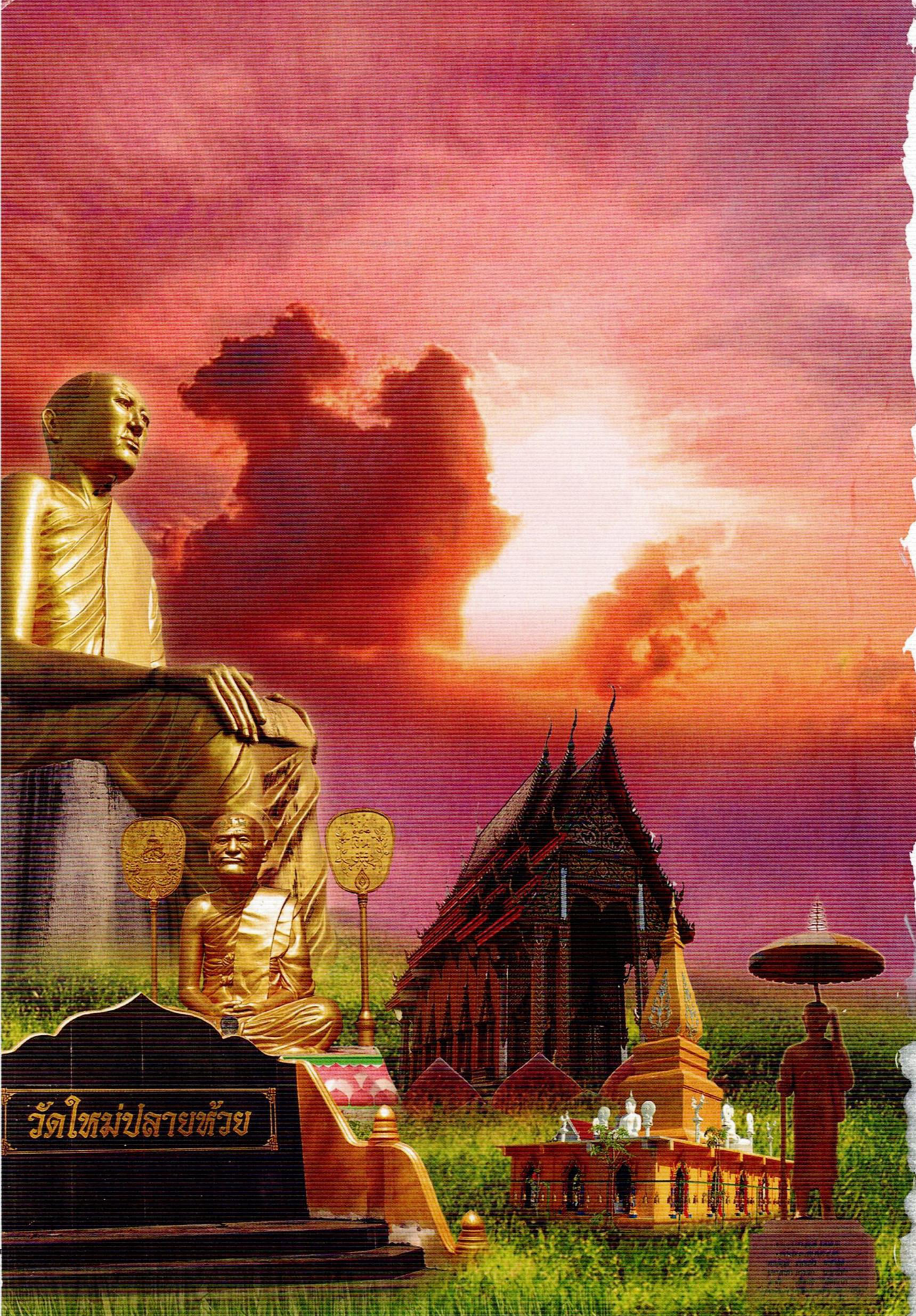
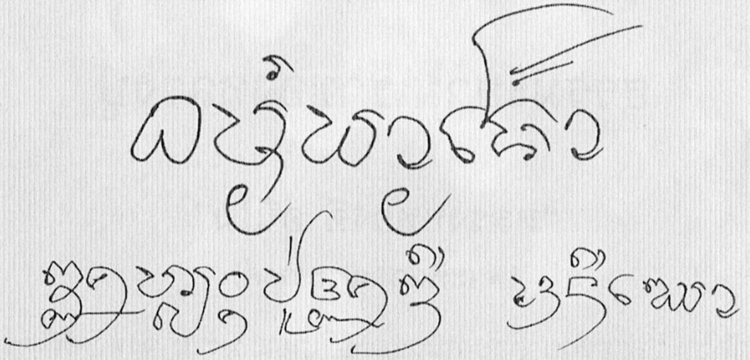


เล่ม ๕

ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่ทองดี อนีโฆ

ธรรมะยามเช้า เล่มที่ ๕


วัดใหม่ปลายห้วย



ธรรมะยามเช้า

ของหลวงปู่ทองดี อนีโฆ

เล่ม ๕

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม พฤศจิกายน ๒๕๕๕
พิมพ์ครั้งที่ ๒ : จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม ตุลาคม ๒๕๕๖

ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่

“หลวงปู่ทองดี อนีโฆ”

(พระพิศาลญาณวงศ์)

วัดใหม่ปลายห้วย ตำบลเนินปอ อำเภอสามง่าม จังหวัดพิจิตร

รวบรวมและเรียบเรียงโดย

ดร.พรต ซอโสตถิกุล

จัดพิมพ์เป็นธรรมทานโดย

วิชัย มาลีนนท์

รัตนา มาลีนนท์

ประชุม-สกลศรี มาลีนนท์

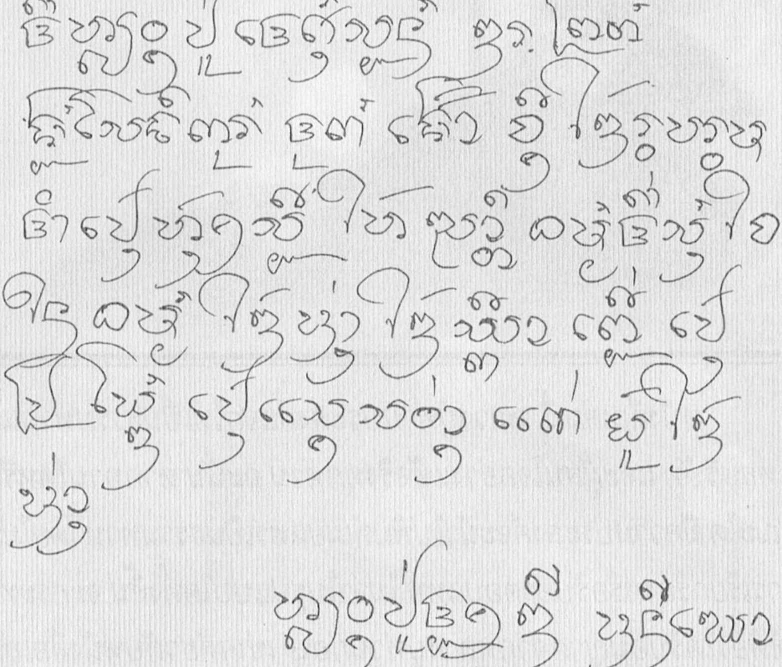
จิรวัฒน์ มาลีนนท์

นบชุลี มาลีนนท์

ปราลี มาลีนนท์

และคณะศรัทธาญาติธรรม

พิมพ์เมื่อ ตุลาคม ๒๕๕๖



คำนำ

หนังสือธรรมะยามเช้า เป็นธรรมะที่หลวงปู่ได้เทศน์สอน ดร.พรต ซอโสตถิกุล ทุกเช้า จึงได้รวบรวมทำเป็นหนังสือให้ญาติธรรมที่สนใจในธรรมะได้อ่าน ได้ศึกษา เพื่อเป็นประโยชน์ เป็นแสงสว่าง แก่ผู้ได้อ่าน.

หลวงปู่ทองดี อนีโฆ

หนังสือเล่มนี้ หลวงปู่ท่านประสงค์แจกให้เป็นธรรมทานแก่พุทธบริษัท และผู้สนใจอย่างแท้จริงทุกท่าน ฉะนั้น หากท่านใดหรือคณะใด มีความประสงค์จะนำไปพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน โดยไม่มีการเรียกร้องหรือรับค่าตอบแทน ไม่ว่าในรูปแบบใดทั้งสิ้น จะกระทำได้ต้องได้รับอนุญาตจากหลวงปู่ท่านก่อน เช่นเดียวกับหนังสือเล่มอื่นๆ ทุกๆ เล่ม ที่ได้เคยพิมพ์แจกจ่ายไปแล้ว

แต่หากเป็นการพิมพ์เพื่อจำหน่าย หรือมีค่าตอบแทนใดๆ หลวงปู่ท่านขอสงวนสิทธิ์ทุกๆเล่ม

บทนำ

"กูไม่มีเงินทอง ไม่มีทรัพย์สมบัติจะให้มึง กูมีแต่ธรรมะที่จะให้มึง ธรรมะเป็นอริยทรัพย์ภายใน มึงจะรับไม่รับก็แล้วแต่มึง หากกูให้แล้วมึงไม่รับ ไม่ปฏิบัติ ก็เหมือนกับคนเอาน้ำสาดหลังหมา หมามันก็สะบัดน้ำออก ไม่เกิดประโยชน์อะไร"

เป็นคำพูดตรงๆ ของหลวงปู่ทองดี อนีโฆ ในเช้าวันหนึ่งก่อนที่จะสอนธรรมะให้กับผม เป็นคำพูดที่ฟังแล้ว Love it or Hate it แปลว่า รักเลยหรือเกลียดเลย แต่สำหรับผมแล้วใช่เลย ผมเข้าใจและดีใจว่า สิ่งที่ท่านให้ มีค่ามากกว่าเงินร้อยล้านพันล้าน เพราะหากมีร้อยล้านพันล้าน แต่ยังโง่อยู่ ยังทุกข์อยู่ก็ไม่เอา ไม่อยากได้ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า การให้ธรรมะเป็นทาน ชนะการให้ทานทั้งปวง เมื่อเป็นเช่นนั้นแล้ว สิ่งที่ดีที่สุด มีคุณค่าสูงสุดที่พระอาจารย์จะให้กับลูกศิษย์ได้ ก็คือธรรมะนั่นเองครับ

ธรรมะที่หลวงปู่มอบให้หากนำไปปฏิบัติ ก็จะเกิดปัญญา เมื่อมีปัญญา จะได้เข้าใจถึงความจริงของทุกสิ่งทุกอย่าง หากเข้าใจแล้ว จะปล่อยวางได้และไม่ทุกข์ ดังนั้น สิ่งที่ท่านมอบให้ในหนังสือธรรมะยามเช้าของหลวงปู่ เล่มที่ ๕ นี้ ก็คือปัญญานั่นเอง ปัญญาทางโลกุตตระ ไม่ใช่ปัญญาโลกียะ ต้องแยกแยะให้ได้ เดี๋ยวจะเข้าใจผิด

ผมเองเป็นผู้มีปัญญาต่ำ กิเลสหนาและทิฏฐิสูง แต่ได้รับความเมตตาจากหลวงปู่ที่สอนธรรมะให้ในยามเช้า ทำให้ผมได้อะไรดีๆ ในชีวิตจากการฟังธรรมะจากท่าน ผมจึงอยากมอบสิ่งดีๆ เหล่านี้ให้กับ

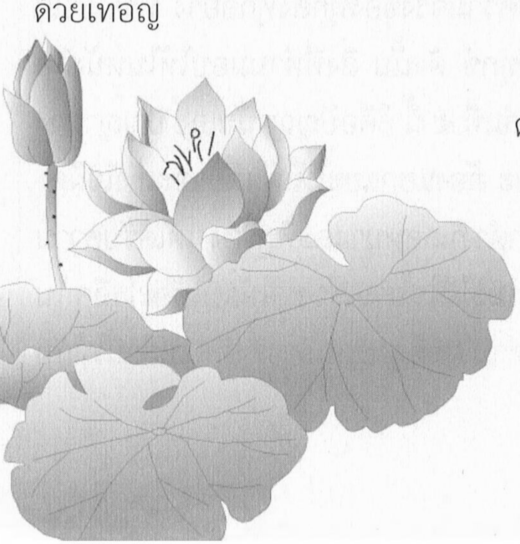
ท่านผู้อ่านทุกท่าน และหวังว่าท่านคงจะได้ทุกอย่างและมากกว่าที่ผมได้จากการอ่านหนังสือเล่มนี้ครับ

ผมขออนุโมทนากับหลวงปู่ทองดี อนีโฆ ที่เมตตามอบธรรมะให้ผมมีทิศทางในการใช้ชีวิตที่ถูกต้อง ขออนุโมทนากับพระครูใบฎีกา อุดร ฐานุตฺตโร, คุณอัมพร ตระกูลทิวากร ที่กรุณาตรวจสอบแก้ไขและจัดเล่ม ขออนุโมทนากับคุณวรัทยา วิริยะพงษ์ศรี ที่ช่วยเรียบเรียง ขออนุโมทนากับครอบครัวของผมและกัลยาณมิตรทุกๆ ท่านที่ได้กรุณาร่วมแรง ร่วมใจ ร่วมบริจาคทรัพย์ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้

อานิสงส์จากการจัดทำและแจกหนังสือ "ธรรมะยามเช้า ของหลวงปู่ เล่มที่ ๕" นี้ ผมขออุทิศถวายหลวงปู่ทองดี อนีโฆ พระครูใบฎีกาอุดร ฐานุตฺตโร ครูบาอาจารย์ทุกท่าน และอุทิศให้กับกัลยาณมิตรทุกๆ ท่าน บิดา มารดา ภรรยาและบุตรี พี่น้องและเจ้ากรรมนายเวรของผม

หากหนังสือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดใดๆ ในการรวบรวมและบันทึก ผมขอรับผิดแต่เพียงผู้เดียว และโปรดอโหสิกรรมให้กับผมด้วยเทอญ

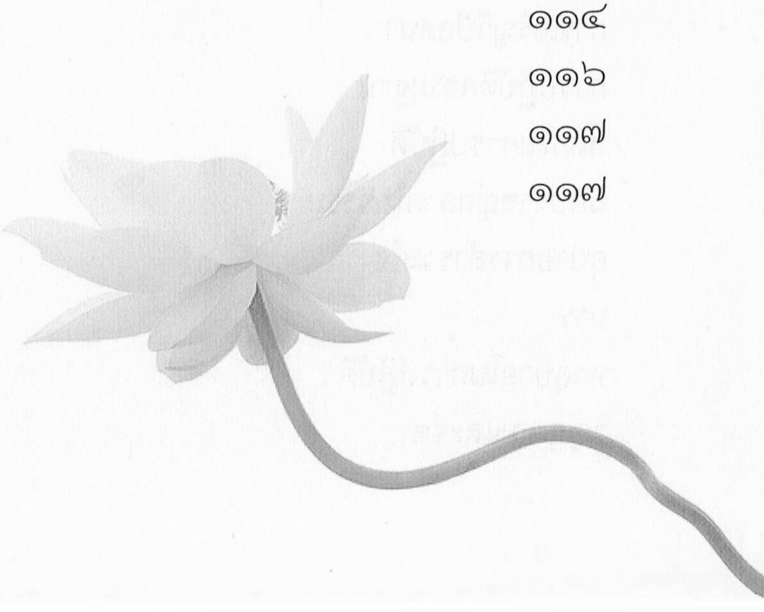
ดร. พรต ซอโสตถิกุล



สารบัญ

การควบคุมใจ	๑
เลือกทรัพย์ภายในหรือภายนอก	๔
ให้หมั่นอบรมจิต	๘
อย่าประมาทในบุญ	๑๑
ความตระหนี่	๑๔
ความฟุ้ง	๑๖
ความยึดมั่นถือมั่น	๑๙
ความเพียร	๒๒
สติปัญญา	๒๕
น้อมปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ	๒๗
มีปริยัติ เกิดปฏิบัติ มีปฏิเวธ	๒๙
วิปัสสนูปกิเลส	๓๓
การเจริญวิปัสสนา	๔๕
การปฏิบัติกรรมฐาน	๔๙
หลักในการปฏิบัติ	๕๑
นักปราชญ์ฉลาดในธรรม	๕๓
อุบายการสำรวมใจ	๕๗
มาร	๖๑
หาอุบายในการปฏิบัติ	๖๓
วิญญาณและจิต	๖๙

ฝึกใจให้เกิดความรู้เห็น ๗๑
ปัญญาในวิปัสสนาญาณ ๗๖
ทุน ๗๙
สมบัติที่มาพร้อมกับการเกิด ๘๑
สอนตามกระแสโลก ๘๓
สอนทวนกระแสโลก ๘๗
ใช้สติปัญญาพิจารณาให้รอบรู้ ๙๒
มรณานุสติกรรมฐาน ๙๖
ชาติหน้ามีจริงหรือ ๙๙
การเจริญปัญญา ๑๐๑
ความตายของคนเรา ๑๐๓
ทุกขเวทนา ๑๐๖
ชาติหน้าหรือชาตินี้ ๑๑๐
บุญที่พึ่งของเรา ๑๑๒
รู้จักคิดให้เป็น ๑๑๔
การรู้ใจ ๑๑๖
คาถามหาลาภ ๑๑๗
คาถานะเศรษฐี ๑๑๗



การควบคุมใจ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "เราตถาคตเป็นผู้แนะนำสั่งสอนทาง ทางออกจากโลก ทางไปสวรรค์ก็ดี ทางไปนิพพานก็ดี เราตถาคตเป็นเพียงผู้แนะนำสั่งสอนให้เท่านั้นตนนั่นแหละไม่ว่าใครก็แล้วแต่จะเป็นผู้หญิงผู้ชายต้องทำเอาเอง"

แม้พระพุทธเจ้าทั้งหลาย พระสาวกทั้งหลายก็ทำเอาเองทั้งนั้น ตนแหละทำให้ตน ตนจะออกจากโลกนี้ เราก็ต้องตั้งอกตั้งใจทำใส่ตัวเราเอง

เพราะว่าตัวเราเองจะติดอยู่ในโลก ก็ใจของเรานั่นแหละมันไม่อยากไป เพราะหลงตัวหลงตน เราต้องควบคุมใจ พยายามแนะนำสั่งสอนใจ ทำใจของเราให้ผ่องแผ้ว

จะพูดย่อๆ ว่า "การควบคุมใจ" เท่านั้นแหละเดี๋ยวนี้ ใจนี้เจ้าของนรก ก็อยู่ที่ใจนี้แหละ ให้เราทิ้งนรก มันก็อยู่ที่ใจเรานี่แหละ ครั้นมันไม่ได้ดี ก็ร้อนเป็นทุกข์เหมือนใจจะขาด ครั้นใจไม่ดีแล้วมันก็กลุ้ม บางคนเป็นทุกข์จนฆ่าตัวตาย ถือว่าเราเป็นเรา นี่ก็เพราะใจนี้แหละ ไม่ใช่ที่อื่นเลย มันถึงความใคร่ มันถึงปรารถนา มันถึงอยาก

เป็นนั่นเป็นนี่ มันไม่อยากเป็นนั่นเป็นนี่ เพราะเกลียด เพราะชัง มันชัง มันก็ไม่อยากเป็นแล้ว ก็หาของมาแก้ไข แล้วเราจะเอาอะไรมาแก้ไข

ให้เรานึกดูว่า ถ้าเราเป็นคนแก่อายุสัก ๘๐ หนังมันก็เหี่ยว ก็เอาอะไรมาทา ลอกหนังออก มันได้กี่วัน มันก็เหี่ยวอย่างเก่าอีก

ถ้าเราหาทางแก้ ดูวิภวตัณหานั้นเป็นกับดวงใจเราได้สดับรับฟังอยู่ทุกวัน เราก็ทำความเพียรให้ได้ทุกวันเหมือนที่เราฟัง ก็เพราะอยากรู้จักใจของเรา

ครั้นรู้แล้วก็คุมเอาแต่ใจเรานี่แหละ ขัดเกลาเอาจากจิตใจเรานี่แหละ สั่งสอนก็เอาที่นี่ ให้มันรู้เท่าทันสังขารนี่แหละ มันไม่รู้เพราะมันโง่ โง่ทั้งหมด ยึดว่ารูปร่างนี้เป็นตัวเรา เป็นผู้หญิงผู้ชาย ยึดถือกันไป ยึดถือกันออกไปรอบๆ แผ่นดิน ยึดในตัวยังไม่พอ ยึดแผ่นดินออกไปอีก นี่แหละ เพราะความหลงก็ยึด ทั้งการทำงานทุกสิ่งทุกอย่างไม่ว่าจะเรียนวิชาศิลปะหรืออะไร ทุกสิ่งทุกอย่างก็เพื่อจะบำรุงบำเรอครอบครัวของตัวเอง บำรุงบำเรอตัวเองให้เป็นสุข บำรุงพระพุทธศาสนา ค้ำจุนพระศาสนาก็เป็นการดี ขอให้เรารู้เท่า แล้วอย่าไปยึดมันเท่านั้นแหละ

ในปฏิจจสมุปบาทท่านว่า

อวิชชาก่อให้เกิดสังขาร

สังขารเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาณ

วิญญาณเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป

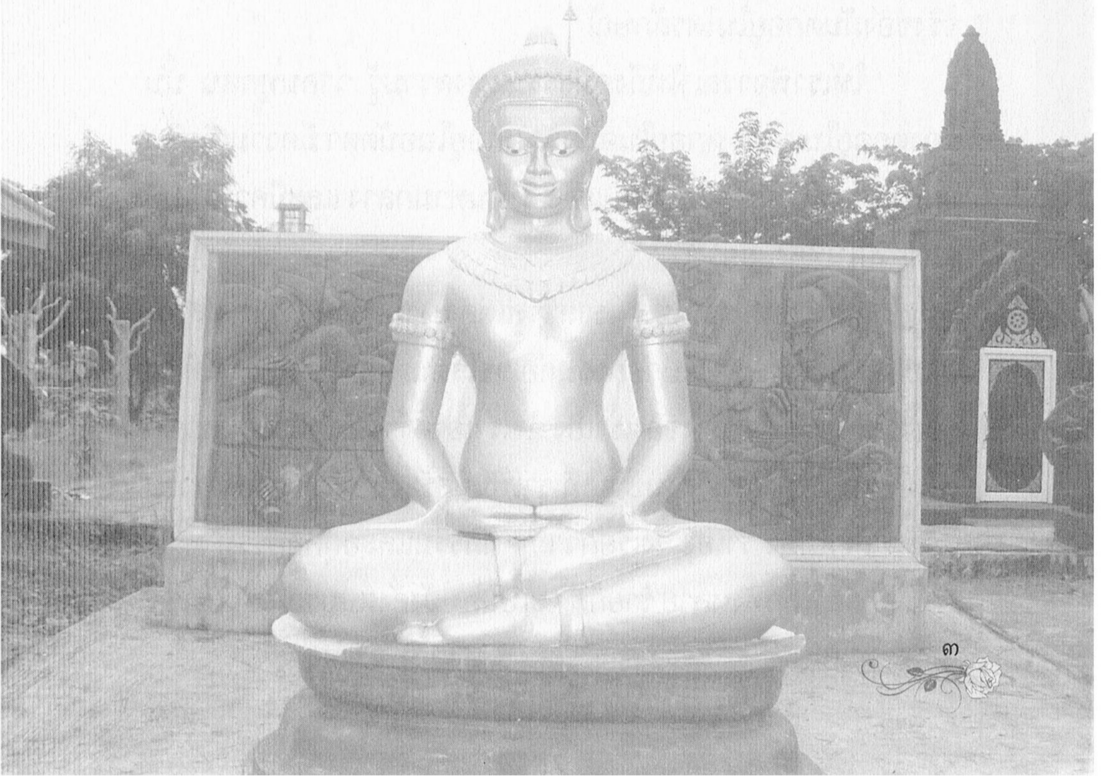
พระองค์ทรงสอนให้เราดับความโง่อันเดียวเท่านั้น ผลดับหมด

เพราะธรรมทั้งหลายไหลมาแต่เหตุ ธรรมทั้งหลายก็คือ ดีก็ดี

ชั่วก็ดี ไหลมาแต่เหตุคือความโง่ ความไม่เข้าใจ คิดว่าเป็นตัวเป็นตนของเราเอง ก็ได้รับผลเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง มันไม่แน่นอนในตัวเราเอง ในวัฏจักรนี้ เพราะเราถือว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นของเรา ไปยึดว่าเป็นของเราทั้งหมด เลยทุกข์มาก ถ้าเราจะไม่ยึด มันก็ไม่ทุกข์ ยิ่งยึดมากเท่าไร ยิ่งทุกข์มากเท่านั้น

เพราะฉะนั้นแล้ว เราก็มีความรู้สูง เราก็ลองพิจารณาดูเองว่า เรายึดมากเราทุกข์ไหม ถ้าเราไม่ยึดเราทุกข์ไหม

ให้เราพิจารณาตัวเราเอง ให้เกิดเป็นปัญญาขึ้นมา



เลือกทรัพย์ภายใน
หรือภายนอก

คนเราทุกวันนี้ เราต้องฝึกหัดเข้าวัด ฟังธรรม รักษาศีล ภาวนา สิ่งเหล่านี้เป็นทรัพย์ภายในของเรา

การรักษาศีลเป็นสมบัติภายในของเรา

ให้เราใช้ปัญญาพิจารณาค้นคว้าร่างกาย ให้มันเห็นว่า ความจริงของมันตกอยู่ในไตรลักษณ์

ให้เราพิจารณาให้ถึงภูมิธรรมแห่งความรู้ ว่าคนทุกคน นั้นต้องตกอยู่ในทุกขัง ตกอยู่ในอนิจจัง ตกอยู่ในอนัตตา มีความเกิดขึ้นอยู่ในเบื้องต้น มีความเปลี่ยนแปลงไปในท่ามกลาง และมีความแตกสลายไปในที่สุด อย่างนี้

อย่าให้เรานอนใจ ให้เราสร้างแต่คุณงามความดี อย่าไปสร้างบาปอกุศลกรรม อย่าไปก่อกรรมก่อเวรใส่ตน ผู้อื่นไม่ได้สร้างให้เรา คุณงามความดีเราสร้างของเราเอง ตัวเราเองสร้างใส่ตัวเราเอง คนอื่นไม่ได้ทำให้เรา เมื่อเราเป็นบาป ก็เราเป็นผู้สร้างบาปใส่เราเอง ความดีก็ดีเราทำใส่ตัวเราเอง จึงเรียกว่า กุศลกรรมและอกุศลกรรม

สัตว์โลกทั้งหลาย ร้ายก็ดี จะเป็นคนมั่งคั่งสมบูรณ์ เป็นเศรษฐี

มหาเศรษฐีหรือยากจนข้นแค้นก็ดี พระพุทธเจ้าตรัสว่า "นั่นแหละสัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นแดนเกิด สัตว์ทั้งหลายมีกรรมเป็นของของตน" เราจะไปเกิดในที่ดีมันยากแล้ว เพราะบุญมันไม่ถึงเขา เราต้องทำเอา เกิดเป็นมนุษย์เป็นสัตว์อันสูงสุดก็เป็นเพราะปุพเพกตปุญญตา (ความเป็นผู้ได้ทำความดีให้พร้อมไว้ก่อนแล้ว) บุญหนหลังติดตามตน ให้เกิดเป็นบุญสมบูรณ์บริบูรณ์

ครั้นเป็นผู้สมบูรณ์แล้ว อัตตสัมมาปณิธิ ให้ตั้งตนอยู่ในที่ชอบ อย่าไปอยู่ในที่ชั่ว พยายามรักษาศีล ให้ทาน ทำสมาธิอย่าให้ขาด ศีล ๕ ให้เรารักษาให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ถ้าเรามีโอกาสวันพระทีนึง วันโกนทีนึง ให้รักษาศีล ๘ ให้รักษา ให้ภาวนาอยู่ สมาธิมันไม่มีที่อื่น ให้เรานั่งพุทโธ พุทโธ ไม่ต้องท่องให้มันดัง ให้มันอยู่ในใจของตัวเราเอง

การภาวนาก็เป็นอริยทรัพย์ภายใน มันก็จะติดตามเราไปทุกภพทุกชาติ ติดไปสวรรค์ ลงมามนุษย์ มาตกอยู่ในตระกูลที่มั่งคั่งสมบูรณ์บริบูรณ์ ไม่ยากไม่จน ทรัพย์อันนี้ติดตามไปไม่มีสูญหายตามไปจนสิ้นภพสิ้นชาติ หรือจนเหนื่อยหน่ายต่อความชั่ว เบื่อหน่ายมีความยินดีไม่อยากเกิดอีกแล้ว ภาวนาไปเรื่อยๆ ก็จะไปสู่พระนิพพานตามสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้นแหละ เราก็สบาย

คนเรามันมักอยากมาเกิดอยู่เสมอ ไม่ได้คิดว่า การเกิดเป็นทุกข์ ไม่เชื่อเรื่องการปฏิบัติ ไม่เชื่อเรื่องเกิดมาเป็นทุกข์ ไม่เชื่อเรื่องกฎแห่งกรรม

วันหนึ่งๆ ให้เรานั่งภาวนา นั่งภาวนาอย่างไรก็ได้ ที่นั่งแล้วใจของเรามันสงบ มันเยือกเย็น มันมีความสุข มันมีความเจริญ ในผล

แห่งการปฏิบัติของเรา ถึงเราจะทำอะไร ก็ให้เรารู้ตัว รู้อิริยาบถใน ๔ อิริยาบถ ยืนก็ได้ เดินก็ได้ นั่งก็ได้ นอนก็ได้ ไม่เป็นอะไร เมื่อเราเอนตัวลงไป ให้เราภาวนา เดินก็ดี นั่งก็ดี ยืนก็ดี เราได้ทำหมดทั้ง ๔ อิริยาบถ เราก็พยายามทำเอา

ความมีอัตภาพนี้มันเป็นทรัพย์ภายนอก แก้วแหวนเงินทองทั้งหลาย บ้านช่องเรือนชานต่างๆ ที่หามาได้ก็เป็นทรัพย์ภายนอก

ทรัพย์ภายนอกทั้งหลายมันติดตามเราไปไม่ได้ เมื่อเราตายแล้วก็ทิ้งไว้ หรือแม้แต่ร่างกายของตัวเรานี้ เมื่อตายแล้วก็ต้องทิ้งไว้นอนทับถมแผ่นดินอยู่ ไม่มีผู้ใดเก็บกระดูกก็กระจัดกระจายไป กระดูกหัวก็ไปอยู่ที่หนึ่ง กระดูกแขนก็ไปอยู่ที่หนึ่ง กระดูกขาก็ไปอยู่ที่หนึ่ง กระดูกสันหลังก็ไปอยู่อีกที่หนึ่ง กระจัดกระจายไปเท่านั้น ถ้าเขาเก็บกระดูกเราหมด ผลสุดท้ายเขาก็ต้องเอาเราไปลอยในทะเลบ้าง ในแม่น้ำบ้าง สุดแท้แต่เขาเหล่านั้น

คนเราเมื่อตายไปแล้วมันเหมือนคนหมดค่า เพราะว่าร่างกายไม่สามารถทำงานได้อีกต่อไปแล้ว

ให้เรานึกถึงความตาย อย่างน้อยถ้าเราเผลอไปบ้าง ลองใช้ปัญญาน้อมเข้ามาใส่ตัวว่า เออ! ถ้าเราตายนี่ ทรัพย์ที่เรา พยายามขวนขวายหามาตั้งมากตั้งมาย ซื้อชีวิตเราได้ไหม ซื้อบุญเราได้ไหม ซื้อสวรรค์ได้ไหม ให้เราพิจารณาว่า ทุกสิ่งทุกอย่างจะมีอะไรติดตามเราไปได้ นอกจากกรรมดีและกรรมชั่วของเราเท่านั้น

เมื่อเรายังเป็นหนุ่มเป็นแน่น เราเป็นผู้ไม่ประมาท พยามยามที่จะลด ละ เลิกสิ่งที่ชั่ว สิ่งที่เป็นกิเลส และลองมาศึกษาดูธรรมะ

ของพระพุทธเจ้าว่า สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอนนั้น เป็นความจริงหรือไม่จริง ให้เราปฏิบัติด้วยตัวเราเอง เราก็จะเห็น เราก็จะรู้ด้วยตัวเราเอง อย่างนี้เป็นต้น

ให้หมั่นอบรมจิต

พระพุทธเจ้าของเราพระองค์ทรงสอนว่า ให้พวกเราหมั่นอบรมจิตใจ พระพุทธเจ้า พระองค์สอนให้อบรมจิตใจให้ดี ให้สงบเสียก่อนเพราะจิตใจที่สงบตั้งมั่นแล้ว เป็นบาทของวิปัสสนาจิตตั้งมั่นแล้ว ปัญญามันก็เกิดรู้เท่าทันสิ่งทั้งปวง

บรรดาสิ่งทั้งปวงในโลกมันตกอยู่ในไตรลักษณ์ทั้งหมด รู้เท่าทันรู้เท่าสิ่งทั้งปวงแล้ว เราก็ปล่อยวางในอัตภาพสิ่งทั้งปวง แม้แต่ร่างกายของเราก็ที่ทำนั่นแหละ ก็เรานี่แหละไม่ใช่อื่นร่างกายเราสมมุติกันหมดทั้งนั้น ว่าผู้หญิง ว่าผู้ชาย ว่าผู้ดี สมมุติกันหมดทั้งสิ้น เพราะมันหลงสมมุติ สมมุติว่าผู้หญิงหรือผู้ชาย ว่าตัว ว่าตน ว่าเรา ว่าเขาแล้วเข้าใจว่า ตาเป็นที่รักใคร่พอใจของตน โสตคือหูก็เป็นที่รักของตนในโลก ฆานะคือจมูกก็เป็นที่รักของโลก ชิวหาลิ้นก็เป็นที่รักของโลกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็งก็ดีเป็นที่รักของโลก

ธรรมารมณ์คือมโนวิญญาณ

มโนวิญญาณเกิดขึ้น อดีต อนาคต มารวมอยู่ในปัจจุบันนั่นแหละ

ตัณหาคือ สมุทัย

เพราะสมุทัยเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ตัวสมุทัยเรารู้ไม่เท่าทันจึงเป็นเหตุให้เกิดกิเลสมารขึ้น ความไม่รู้เท่าทันสังขารมันจึงทำให้เกิดกิเลสมาร ครั้นกิเลสมารเป็นทุกข์ สิ่งทั้งปวงนั่นแหละ ก็เพราะว่าจิตเรานั่นแหละ ไปยึด ไปถือ เอาทุกสิ่งทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง มันถือเอาเป็นของเราหมดทั้งนั้น

ให้เรารู้เท่าทันว่า ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นอสุภะคือ ของไม่สวยไม่งาม เป็นของปฏิกูลน่าเกลียด แล้วจิตจะมีความเบื่อหน่ายรู้เท่าทันจิตเบื่อหน่ายแล้ว ให้จิตวางร่างกายนี้ว่า ไม่ใช่ผู้หญิงไม่ใช่ผู้ชายพิจารณาให้มันเห็นลงไป ไม่ใช่เขาไม่ใช่เราเป็นของต่างๆ จิตเป็นผู้จัดการเป็นผู้บัญชาการ เอาอยู่อย่างนั้น เพราะมันเข้าใจว่าเป็นตัวเป็นตน มันอยากได้อยากมี ทะเยอทะยาน

เมื่อมีจิตว่างมนุษย์เป็นค่าอันสูงสุดในอัตภาพของดีแล้ว พวกเราไม่ควรประมาทไม่ควรนอกใจในความเป็นอยู่ของสังขาร ว่ามันจะมั่นคงคงทนไปอีกนาน เราไม่รู้

ถ้าปัญญาไม่ฉลาดมัจจุราชจะคืบคลานเข้ามา พญามัจจุราชก็จะมาคว้าคอเราอยู่แล้ว แน่นอนทีเดียวความตายไม่ต้องสงสัย เป็นแต่ตายก่อนตายหลังกันเท่านั้นไม่เลือกสักคน ผลที่สุดกลับเป็นดินไปหมด

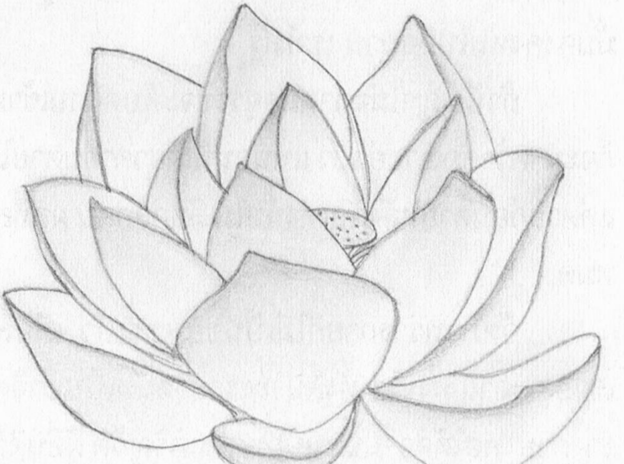
อัตภาพร่างกายก็ไม่เป็นของเราแล้ว เมื่อสิ้นลมหายใจก็ถูกเขาเผาผลาญทั้งหมดทั้งสิ้น เพราะจิตมันเป็นบ้าจิตมันหลง หลงในร่างกาย พอได้ความนอบน้อมสรรเสริญก็ดี ผู้อื่นติฉินนินทาก็ดีก็ยุบ

ลงเพราะจิตไม่รู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขาร มันจะได้ความสุขมาจากไหน

ถ้าเราทำความเพียรพิจารณาให้เกิดเป็นจริงแล้ว ถ้าเราปฏิบัติแล้ว ใจของเราสงบเป็นขณิกสมาธิบ้างรึเปล่า เป็นอุปจารสมาธิบ้างรึเปล่า ให้เราสงบเห็นในตัวเรานี่แหละ ไม่ต้องไปไกลนั่งภาวนา

เมื่อนั่งภาวนาแล้วให้มองในกายของเราว่ามีแต่เครื่องเน่าเหม็น ถ้าเรามีราคะคือกามฉันทะมาก เราลองมองผู้หญิงคนนั้นซิ ลองมองให้เขาเป็นอสุภะ เช่นมองว่าเห็นตับ เห็นไต เห็นไส้เล็ก ไส้น้อย ไส้ใหญ่ ถ้าเรามองให้เห็นเป็นอย่างนี้ ดูซิเราอยากจะจูบไหม เราอยากจะร่วมเพศกับเขาไหม ถ้าเขามีร่างกายที่สกปรกโสโครก

ให้เราพิจารณาให้มันตก อย่าพิจารณาให้เป็นความใคร่ ให้พิจารณาว่าคน สัตว์ทั้งปวงมีแต่ความสกปรกโสโครกทั้งหมดทั้งสิ้น ไม่ว่าใครสักคนเดียว



อย่าประมาทในบุญ

ถ้าเราส่งจิตออกไปข้างนอก ให้ดูอยู่ ให้รู้อยู่ ถ้าจิตส่งออกไปข้างนอกเมื่อไหร่ ทุกข์มันก็เกิดขึ้นเมื่อนั้น ให้เราดูอยู่ที่กายของเรา

ให้เราพยายามรื้อค้นร่างกายของเรานี่แหละ ให้ชัดแจ้ง ให้รู้ว่าร่างกายมันมีอยู่ จึงทำให้เกิดทุกข์ ก็ร่างกายนี่แหละ ที่ทำลายความสงบสุข มันทำให้เกิดเป็นที่รัก โลภ รักถนอมอย่างใหญ่หลวง ไม่เลือกละว่าร่างกายของใคร ถ้าพิจารณามองให้เห็น ตัดให้ขาดจากร่างกายนี้จริงๆ แล้ว เราจะพบแต่ความสุขถาวรตลอดไป

การเกิดเป็นคนต้องรู้จักหน้าที่ของตัวเอง เป็นคนมีความคิดต้องหัดภาวนา อย่านอนอย่างวัว อย่างควาย สัตว์ประเภทนั้นมันนอนอย่างเดียว มันไม่ภาวนา เราต้องไม่ประมาท แม้แต่หลวงปู่เองก็ประมาทไม่ได้ เราต้องฝึกหัดทำภาวนา อย่าอยู่โดยเปล่าประโยชน์ เหมือนกินข้าวกินปลา อุปมาอุปไมยว่าอย่ากินของเหล่านั้น เมื่อเรากินของเหล่านั้นแล้ว แล้วเราไม่ทำอะไรเลย ก็เหมือนเราขี้ทิ้งเปล่าข้าวเม็ดนั้นหล่น เราต้องคิดว่า เมื่อเรากินข้าว เราก็ควรสร้างบารมีให้ภาวนาให้ถึงที่สุด จะได้สงบกาย วาจา ใจ ตามสติกำลังของตัวเราเอง

ผู้ที่ไม่เคยทำบุญไว้แต่ชาติก่อน ความสมหวังแห่งผู้นั้นย่อมไม่มี ย่อมคลาดแคล้วแห่งสมบัติหลายประการ เช่น บางคนทำนาแล้วข้าวตาย ค้าขายก็ขาดทุน หาคนค้ำจุนก็ไม่ค่อยจะได้ คนนั้นป่วยไข้ไปหาหมอก็ขัดข้อง รักษาไม่ได้ เพราะไม่เคยทำบุญไว้ก่อนจึงทำให้ตกอับทุกหน้าที่ ตกลงคนเรานั้นบางคนต้องกอดเข่า เพราะไม่ได้ทำบุญไว้แต่ชาติปางก่อน ไม่ควรให้คนอื่นเมตตา ที่พวกเราได้พากันมาเกิดในโลกนี้ ล้วนมีชาติ ชรา โรคา มรณะ ประจำชาติที่เราเกิดมา

เพราะฉะนั้น ให้พวกเราจงพากันให้ทาน รักษาศีล บำเพ็ญภาวนาให้เต็มไม้เต็มมือ เพื่อความสุขในอนาคตข้างหน้า เป็นอริยทรัพย์ที่ติดตามตัวเราไปตลอดทุกภพทุกชาติ จิตเราอยู่ที่ไหน เราก็ย่อมไปเกิดที่นั่น จิตติดที่เรือนก็อาจจะมาเกิดเป็นจิ้งจก ตุ๊กแก

แม้แต่พระภิกษุรูปหนึ่งในสมัยพุทธกาล จิตคิดถึงจีวรยังไปเกิดเป็นเล็น น่าหวาดกลัวนัก ที่มีกิเลส ๑๐๘ ประตู

เพราะฉะนั้นแล้ว ถ้าเรามีภาวนาประตูเดียว ให้เราฝึกหัดปฏิบัติให้คุ้นเคย วาระที่เราจะเปลี่ยนภพ เปลี่ยนชาติ มันจะเข้าจิตได้ทัน มีความรู้เท่าทันกับกิเลสทั้งหลายทั้งปวง

เพราะฉะนั้นแล้ว เมื่อเราได้มีโอกาสได้เกิดเป็นคน อย่าทิ้งภาวนา

มันเหมือนกับว่าอุปมาอุปไมย มีอยู่คนหนึ่งเมื่อวานนี้มาหาหลวงปู่ เป็นอัครมหาเศรษฐีในจังหวัดพิจิตร เป็นมหาเศรษฐีอันดับ ๓ ไม่เคยทำบุญ ไม่เคยให้ทาน ไม่เคยรักษาศีล รวยเอา ๆ มีที่ดินไม่รู้

กี่พันไร่ เมื่อวานนี้มาหาหลวงปู่น้ำตาไหลอาบแก้ม ถูกฟ้องล้มละลาย ยึดสมบัติทั้งหมด

นี่แหละคนเราเมื่อหมดบุญเก่า ไม่สร้างบุญใหม่ เมื่อถึงเวลาที่บุญเก่ามันหมด ก็เลยต้องตกทุกข์ ตกยาก ลำบาก น่าสงสาร น่าทุเรศ เพราะไม่คิดว่าบุญมีจริง เลยไม่ทำบุญ ไม่ให้ทาน ไม่รักษาศีล ไม่ภาวนา เพราะคิดว่าตัวเองรวย แต่มันก็น่าอัศจรรย์ว่าอยู่ดีๆ ถูกฟ้องล้มละลาย ถูกยึดสมบัติทั้งหมด

เพราะฉะนั้นแล้ว เราอย่าเป็นผู้ประมาทในบุญ อย่ามัวขี้ตระหนี่ถี่เหนียว ระวังแก่ตัวลงจะหมดบุญ ก็จะเป็นยาจก เพราะทุกอย่างมันไม่แน่ไม่นอน อย่าคิดว่ามันแน่ อย่าคิดว่าเราจะรวยตลอด ถ้าบุญเก่าเราหมด บุญใหม่เราไม่มี เราจะเห็นดู มองดูหลายๆ คนวาสนาตกอับ เพราะไม่ได้สร้างบุญเพิ่มไว้

ความตระหนี่

ความตระหนี่ก็จะตรงกันข้ามกับทาน คือการให้ ยิ่งให้ก็ยิ่งได้ ถ้าเราหวงคือไล่ ให้คือเรียก ยิ่งให้ก็จะยิ่งได้มา

ความสุขบางครั้งไม่ได้ขึ้นอยู่กับวัตถุข้าวของเงินทอง แต่ความสุขมันอยู่ที่ใจ ใจของเราที่ให้ผู้อื่น มันคือความสุขอย่างหนึ่งกับการให้ เห็นเขามีความสุขเราก็มีความสุข เห็นคนเดือดร้อนเราให้ความช่วยเหลือ เราก็มีความสุข

อุปมาอุปไมย เหมือนกับน้ำ น้ำที่ไหลไปตลอด กับน้ำที่ขังไว้รอวันแห้ง น้ำที่ไหลหรือเปิดไว้มันก็ไหลตลอด น้ำเก่าออกไปน้ำใหม่มาตลอด จะต่างกันกับน้ำที่ขังในบ่อไว้ก็จะอยู่อย่างนั้น

จิตที่มันตระหนี่ เพราะว่าเรายังหลง มีโมหะครอบงำเอาไว้ ยังไม่มีสัทธาประสาทะ คือความเชื่อ ความเลื่อมใส ในพระพุทธศาสนา ยังละจากการให้ไม่ได้ แล้วเราจะเป็นผู้ชนะใจตัวเองได้อย่างไร

คนเราเกิดมาเพื่อละอัตภาพออกจากร่างกาย องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้าท่านสอนให้เราออก ไม่ได้สอนให้เราเข้า สอนให้เรา

ออกจากความทุกข์ในสังสารวัฏฏ์นี้ ไม่มีใครสักคนเดียวที่จะออกได้ เพราะเมื่อยึด เมื่อหลงตัวเราเอง

คนเรานั้นปรารถนาสุข เกลียดทุกข์ ไม่มีใครปรารถนาทุกข์เลยสักคนเดียว

แล้วถ้าเราเกิดเป็นมนุษย์ เราไม่ละ แล้วเราจะถึงเส้นชัยได้อย่างไร

คนเรานั้นพระพุทธเจ้าทรงสอนให้พวกเราเดินออกจากกองทุกข์ทั้งหลาย เหมือนไฟ ๓ กอง คือ ราคะ โทสะ โมหะ ไฟเหล่านี้มันเผาผลาญจิตใจเราอยู่ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้นแล้ว เมื่อมีทางออก เราจงออกเสีย

อุปมาอุปไมย เหมือนเราติดคุก ติดคุกในโลกนี้ แล้วเราไม่แสวงหาทางออกจากทุกข์

อุปมาอุปไมย เหมือนเราเป็นนักโทษ มีคนมาเปิดประตูให้บอกให้ออกไปเสียเดี๋ยวจะถูกเขาประหารชีวิต แต่เราไม่ยอมออก นั่นแหละความโง่ คืออวิชชา มันครอบงำไว้ แล้วมันก็ครอบเราตลอดไป

สิ่งใดทำแล้วตัวเองไม่เดือดร้อน ตัวเองไม่ทุกข์ จงทำในสิ่งนั้น

ความฟุ้ง

การเกิดความคิดฟุ้งซ่านนั้นมีอยู่ ๒ อย่าง

๑. ฟุ้งซ่าน

๒. ฟุ้งไปตามสังขารการปรุงแต่งในสมมุติ

ฟุ้ง ๒ ลักษณะนี้ต่างกัน คือ

๑. ลักษณะจิตที่มันฟุ้งซ่าน เป็นความคิดที่เลื่อนลอย เป็นความคิดที่มันกระจายไปในหลายๆ เรื่อง แต่ละเรื่องเมื่อคิดไป ก็จะเกิดความสับสน จับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่หนักแน่น ไม่มีความมั่นใจว่าความคิดนั้นผิดหรือถูก ไม่สามารถตัดสินใจได้ว่า เป็นความคิดที่โลเล สะเปะสะปะ เรื่อยเปื่อย เป็นความคิดที่ทำให้เกิดความลังเลไม่แน่ใจ จึงเกิดความสงสัยในความคิดของตัวเอง แบบหาข้อยุติสรุปลงไม่ได้ เพราะมีหลายเรื่องที่นำมาคิดช่วงเดียวกัน จึงเป็นความคิดในเรื่องนั้นบ้าง คิดในเรื่องนี้บ้าง จะนำมาเป็นบรรทัดฐานในการตัดสินใจไม่ลงตัว จึงเกิดความรำคาญ และเกิดความหงุดหงิดขึ้นที่ใจ เกิดความฉุนเฉียว ความโกรธง่าย ไม่มีความเพียรที่จะทำอะไร จะทำงานอะไรก็ไม่เป็นชิ้นเป็นอัน ถึงจะทำไป ผลของงานก็ออกมา

ไม่ดี ลักษณะความฟุ้งซ่านนี้ จะมีอารมณ์ที่ไม่ชอบใจในสิ่งใดสิ่งหนึ่งตกค้างอยู่ ที่ยังแก้ไขไม่ได้เป็นต้นเหตุ เมื่อนึกถึงคำบริกรรม ทำสมาธิไปจะมีอารมณ์ประเภทนี้เกิดขึ้น สติคุมอารมณ์ไม่อยู่ จะเกิดความฟุ้งไปในอารมณ์นั้นๆ

ในลักษณะอย่างนี้ มิใช่ว่าจะเกิดช่วงทำสมาธิเท่านั้น อยู่ตามปกติธรรมดา อารมณ์ความฟุ้งซ่านก็เกิดขึ้นได้เช่นกัน

หรือพิจารณาในหมวดธรรมะอะไรอยู่ก็ตามแต่ ถ้ามีอารมณ์ประเภทนี้แทรกเข้ามาแล้ว ถ้าสติปัญญาไม่ดี ไม่มีความฉลาดในอุบายที่จะนำมาแก้ไข ก็จะกลายเป็นความคิดฟุ้งซ่านไปได้

๒. จิตฟุ้งไปตามสังขารที่มันปรุงแต่งในสมมุติ

คำว่า “สังขาร” สังขารตัวนี้ คือ จิต

จิตที่มันคิดไปตามอารมณ์ที่เรารับ เรียกว่า “อิฏฐารมณ์” อารมณ์นี้จะมีอยู่กับทุกๆ คน มีทั้งอารมณ์เก่าและอารมณ์ใหม่

อารมณ์เก่า หมายถึง อารมณ์ที่สะสมมาในอดีตชาติ ติดอยู่ถูกตามใจจนกลายเป็นนิสัยเจ้าอารมณ์

อารมณ์ใหม่ หมายถึง สัมผัสกับอายตนะ คือ ตาสัมผัสรูป หูสัมผัสเสียง จมูกสัมผัสกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส กายสัมผัสในสิ่งที่อ่อนแข็ง การสัมผัสในอายตนะนี่เอง เป็นมูลเหตุให้เกิดอารมณ์ขึ้นที่ใจ

เมื่ออารมณ์มีอยู่ในใจ จึงเกิดความชอบใจ และไม่ชอบใจเกิดขึ้น อารมณ์ที่ไม่ชอบใจจึงเกิดความเกลียดชัง ไม่ชอบใจในอารมณ์นั้นๆ จึงเกิดความทุกข์ใจ ไม่สบายใจขึ้น เกิดการปรุงแต่ง คิดหาวิธีที่จะเอาชนะ ในการทำอย่างใดอย่างหนึ่งกับคนที่เราเกลียดชังนี้ให้ได้

แม้เสียงที่ไม่ชอบใจจากคำพูดกับใคร ก็เกิดอารมณ์แห่งความทุกข์ใจ ไม่สบายใจ จึงคิดหาวิธีที่จะชนะ แก้ไข ชนะให้ได้

ฉะนั้น อารมณ์ที่ชอบใจหรือไม่ชอบใจ ใครๆ ย่อมเกิดมีด้วยกันหมดทั้งนั้น ใครจะเกิดมีอารมณ์ประเภทไหนนั้น ขึ้นอยู่กับการสัมผัสอารมณ์ มีลักษณะอยู่ ๓ อย่างคือ

อารมณ์ที่มีความชอบใจ

อารมณ์ที่ไม่มีความชอบใจ และ

อารมณ์เฉยๆ

อารมณ์เฉยๆ นี้จะไม่ก่อให้เกิดความฟุ้งไปในสังขาร จะเป็นอารมณ์เงียบอยู่ตามปกติ ไม่มีกิริยาในการแสดงออกในทางความคิดปรุงแต่งอะไร ไม่สนใจในสิ่งที่จะมาสัมผัสนั้น

ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนแล้วแต่เกิดเหตุ เกิดปัจจัยทั้งหมดทั้งสิ้น

ความยึดมั่นถือมั่น

มีอยู่วันหนึ่งหลวงปู่ได้ไปนั่งบริกรรมที่ใต้ต้นโพธิ์ใหญ่ประมาณ ๘ คนโอบ มันมีโพรง ก็ไม่ได้สังเกตุว่าในโพรงมีอะไรหรือเปล่า หลวงปู่ก็นั่งกรรมฐาน พิจารณาจิตกับธรรมารมณ์ กาย เวทนา จิตธรรม แล้วพิจารณาเวทนา ให้จิตนั้นกับเวทนา ก็คิดว่า เวทนาเกิดขึ้นกับกาย ส่วนจิตเกิดขึ้นกับธรรมารมณ์ เมื่อดับเช่นนั้นได้แล้ว ก็เกิดความสงบ เป็นสมาธิขึ้นมา

เมื่อเกิดเป็นสมาธิขึ้นมา จิตภายในมันเย็น เมื่อมันเย็นแล้วมันเกิดความสว่างขึ้น เหมือนไม่มีตัว ไม่มีตน มันมีแต่ความสว่างล้วนๆ ที่มันแจ่มแจ้ง เหมือนพระอาทิตย์ที่เกิดขึ้นในยามเช้า

ขณะนั้นปรากฏมีงูเหลือมตัวใหญ่ตัวหนึ่ง ได้เลื้อยออกมาจากต้นโพธิ์ ในจิตนั้นคิดว่า "วันนี้คงเป็นอาหารของงูเหลือมตัวนี้แน่นอน" ก็เลยกำหนดจิตถามงูเหลือมว่า

"ทำไมท่านจึงมาอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้"

งูเหลือมบอกว่า "ข้าพเจ้าเมื่อตอนเป็นมนุษย์ ได้หาแสวงทรัพย์สมบัติไว้มากมาย หาเงินหาทองไว้มากมาย ข้าพเจ้าไม่เคย

รักษาศีล ไม่เคยให้ทาน ไม่เคยภาวนา ไม่ชอบเข้าวัด ไม่ชอบเข้าวา เพราะคิดว่าเป็นเรื่องไร้สาระ ไม่เชื่อว่าโลกหน้านั้นมีจริง ไม่เชื่อเวรกรรมมีจริง เมื่อข้าพเจ้าตายลง จิตของข้าพเจ้าคิดถึงสมบัติที่ข้าพเจ้าฝังเอาไว้ในพื้นดิน ก็เลยเกิดมาเป็นงูเหลือมเฝ้าสมบัติตรงนี้”

หลวงปู่ก็กำหนดจิตถามไปว่า “ท่านจะมากินเราหรือ หรือท่านจะไปไหน”

งูเหลือมได้ตอบว่า “ข้าพเจ้าไม่กินท่านหรอก เพราะท่านกำลังปฏิบัติธรรมอยู่ เรารู้สึกร้อน เมื่อได้กระแสธรรมแห่งท่าน ก็เลยออกจากโพรงนั้นมา”

ก็เลยสอนงูเหลือมไปว่า “ในเมื่อท่านรู้แล้วว่าความโลภความตระหนี่ ท่านไม่เชื่อภพชาติ ไม่เชื่อเรื่องกรรม ในเมื่อท่านไม่เชื่อท่านจึงได้เกิดมาเป็นสัตว์เดรัจฉานเช่นนี้ ขอให้ท่านจงตั้งตนใหม่ท่านจงพยายามรักษาศีล ๕ แม้ท่านเป็นสัตว์เดรัจฉานก็ตามแต่แต่ท่านสามารถรักษาศีล ๕ ได้ ให้ท่านบำเพ็ญเพียรมา”

แล้วถามว่า “ท่านนั้นเฝ้าทรัพย์สมบัติมานานเท่าไรแล้ว”

งูเหลือมตอบมาว่า “เฝ้าทรัพย์สมบัติมาร้อยกว่าปีแล้ว”

ร้อยกว่าปีนี่ไม่ใช่น้อย ก็เลยเทศน์สอนงูเหลือม “ให้ละออกจากเสียซึ่งความตระหนี่ทั้งปวง ไม่เช่นนั้นท่านจะกอดภพกอดชาติท่านตายแล้วเกิดใหม่ ท่านก็ต้องมาเป็นงูเหลือมเฝ้าทรัพย์สมบัติของท่านอยู่แบบนี้ ไม่มีวันได้เกิดเป็นมนุษย์ ไม่มีวันได้สร้างความดี เมื่อท่านเกิดเป็นมนุษย์ท่านทำดีไม่ได้ แต่ท่านทำชั่วได้ ทำไมท่านไม่เอาตอนเกิดเป็นมนุษย์ทำดีเล่า”

พญางูเหลือมก็ตอบอีกเหมือนเช่นเคยว่า “ไม่เชื่อบุญบาป ไม่เชื่อเรื่องศีล ทาน ภาวนา ไม่เชื่ออะไรทั้งสิ้นเชื่อว่ามีความมุมานะหาเงินได้เยอะๆ ให้เป็นเศรษฐี นั่นจึงจะเรียกว่า ความสุข”

ก็เลยถามงูเหลือมไปว่า “แล้วท่านนำทรัพย์สมบัติเหล่านั้นติดตามตัวท่านมาได้หรือ”

งูเหลือมตอบว่า “ไม่สามารถนำทรัพย์นั้นติดตัวมาได้ข้าพเจ้าเลยต้องมาเป็นงูเฝ้าทรัพย์สมบัติเฝ้าอยู่ ณ สถานที่แห่งนี้”

ความเพียร

แมลงผึ้งมันยังแสวงหาเกสรมาทำน้ำหวาน แมลงวันแสวงหาของเน่า นักปราชญ์ต้องแสวงหาความดี

เมื่อเกิดมาเป็นคน ใจของเรานี่แหละ จะเป็นแมลงวัน หรือเป็นแมลงผึ้งกันแน่ ก็ให้เราเลือกเอา

ความเพียรพยายามแก้ปัญหาของใจ ที่มีความหลงใหล ลืมตัวมัวเมา อยู่ในกระแสของโลก จมอยู่ในราคะ ตัณหา ความรัก ความใคร่ไม่มีวันสร่างซา

ส่วนมากแล้วผู้ภาวนาปฏิบัติยังไม่ค่อยเข้าใจคำว่า “ความเพียร” เท่าที่ควร

ถ้าพูดถึงความเพียรแล้ว ผู้ปฏิบัติภาวนาจะต้องนึกถึงหาคำบริกรรมและนึกถึงอิริยาบถ เพื่อประกอบความเพียรทันที เพราะมีความเข้าใจว่า ความเพียร คือ อิริยาบถและคำบริกรรม ให้เรามีสติระลึกรู้อยู่กับลมหายใจเข้าออก มีสติระลึกรู้อยู่กับอารมณ์ของใจที่เกิดขึ้น หรือกำหนดสติให้รู้เท่าทันความเคลื่อนไหวของร่างกาย ในรูปแบบต่างๆ ที่เรียกว่า เอาอิริยาบถของการเคลื่อนไหวของร่างกายเป็น

อารมณ์ ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับการยกขา ก้าวขาไปมา หรือเหยียดแขน เหยียดขา อะไรก็แล้วแต่ เพื่อเป็นวิธีฝึกสติให้รู้เท่าทันในอิริยาบถให้ต่อเนื่องกัน

หรือให้ฝึกสติรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น อารมณ์แห่งความรัก อารมณ์แห่งความชัง อารมณ์แห่งราคะ ตัณหา อารมณ์แห่งความโลภ ความโกรธ ความหลง หรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ ก็ให้มีสติระลึกรู้อยู่กับอารมณ์นั้นๆ นี่แหละเรียกว่า ฝึกสติรู้ในอารมณ์ภายใน

หรือฝึกสติระลึกรู้ต่ออายตนะภายนอกที่มาสัมผัส จะเป็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่มาสัมผัสกับอายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ มีอารมณ์เกิดขึ้นกับใจเป็นอย่างไร ก็ให้มีสติกำหนดระลึกรู้อยู่ สักแต่ว่าเป็นอารมณ์เท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ให้เข้าไปยึดติดกับอารมณ์นั้นๆ

การภาวนาปฏิบัติในลักษณะนี้ ก็เป็นความเพียรเช่นกัน แต่ยังไม่สมบูรณ์แบบ เพราะเป็นความเพียรในอุบายวิธีของสมถภาวนาเท่านั้น

ในยุคนี้สมัยนี้ ผู้ภาวนาปฏิบัติมักจะฝึกทำความเพียรในหลักสมถะ ที่เรียกว่า สติ สมาธิ การฝึกภาวนาเพียงเท่านี้ยังไม่เพียงพอ

ผู้ปฏิบัติควรฝึกทำความเพียรในหลักวิปัสสนาภาวนา ที่เป็นหลักสติปัญญาให้เกิดขึ้น ด้วยการภาวนาปฏิบัติจริงๆจึงจะมีความสมบูรณ์

ฉะนั้น ความเพียรจึงมี ๒ วิธี คือ

๑. ความเพียรในสมถภาวนา และ

๒. ความเพียรในวิปัสสนาภาวนา

เพราะความเพียรทั้ง ๒ นี้มีกำลังหนุนซึ่งกันและกัน เรียกว่า ปัญญาหนุนสมาธิ หรือ สมาธิหนุนปัญญา

ถ้าภาวนาเป็นไปตามลักษณะนี้แล้ว การปฏิบัติธรรมของเราจะก้าวหน้าไปได้ด้วยดี

เมื่อเราปฏิบัติไปแล้ว เอาสมถะกับวิปัสสนาเอามาควบคู่กัน นี่หมายถึงว่า สมถภาวนานั้น เมื่อจิตของเราสงบลงแล้ว ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาถึงการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถึงความไม่เที่ยงแท้ในร่างกาย ถึงความไม่เที่ยงแท้ในโลกนี้ มันเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่ใช่อยู่เฉพาะคงที่

เพราะฉะนั้นแล้ว เราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม เราจงแสวงธรรม แสวงหาความดีเข้าใส่ตัว

สติปัญญา

คนเราก่อนจะรู้จะเห็นตามความเป็นจริง ต้องฝึกสติปัญญาให้เกิดขึ้นที่ใจให้ได้ ถ้าสติปัญญาเกิดขึ้นที่ใจเมื่อไร ความหลง ความมืดที่ปิดบังความจริงมันก็จะสลายไป ความเข้าใจที่ถูกต้องก็จะเกิดขึ้น รู้เห็นสิ่งใด ก็จะเป็นไปตามความเป็นจริงทั้งหมด จึงเรียกว่า สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบ

อุปมาอุปไมย เหมือนตักน้ำใส่ตุ่ม ถ้ามีความขยัน ตักบ่อยๆ ก็อาจจะใส่น้ำเต็มตุ่มได้ไว

ฉันใดก็ฉันนั้น การปฏิบัติที่จะให้บรรลุเป็นพระอรหันต์ หรือพระอริยเจ้านั้น ก็ต้องอาศัยครูบาอาจารย์ที่ถูกต้อง ครูบาอาจารย์ที่รู้หลักในการปฏิบัติ ไม่ใช่ว่าสอนโดยใช้วิธิใดวิธีหนึ่งที่จะหลอกลวงเพื่อให้เกิดลัทธิเดียรถีย์สำนักของตนขึ้น

พระพุทธเจ้าทรงจัดว่าอรหันต์มีอยู่ ๒ อย่างคือ

๑. เจโตวิมุตติ และ

๒. ปัญญาวิมุตติ

ปัญญาวิมุตตินี่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนว่า เป็นผู้มีปัญญามาก เพราะเมื่อพระพุทธเจ้าตรัสอะไร สอนธรรมะอะไร อรหันต์ในสมัยพุทธกาลเกือบ ๗๐%เป็นอรหันต์ด้านสุกขวิปัสสโก คือ ปัญญาเห็นชอบ

คำว่า "ปัญญาเห็นชอบ" นั้นคือ เห็นรู้ไปตามความจริงว่า อ๋อ! คนเราตกอยู่ในกฎของพระไตรลักษณ์จริงๆ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อบุคคลเหล่านั้นไม่มีความลังเลสงสัย ในคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์แล้ว คุณที่เป็นปัญญาก็เกิดขึ้น

เมื่อเราได้ยินได้ฟังแล้วน้อมจิตตาม เมื่อน้อมจิตตาม ปัญญาก็จะเกิดตามจิต เมื่อรู้เห็นได้อย่างนั้นแล้ว พระพุทธเจ้าสรรเสริญว่าผู้ที่บำเพ็ญบารมี ที่สะสมบารมีมาในอดีตชาตินั้น ที่สำเร็จเป็นปัญญาวิมุตติ เพราะเคยปลงสังเวชเวลาพระพุทธเจ้าไปโปรด

ปลงสังเวช คือ เกิดความสลดใจในการเกิดเป็นมนุษย์ มีขันธ์ ๕ มีปัญญาพาให้น้อมจิตเข้าไปสู่กฎของพระไตรลักษณ์ คือ ทุกขัง อนิจจัง อนัตตา

ส่วนพวกที่สำเร็จอรหันต์เป็นเจโตวิมุตติ สามารถแสดงฤทธิ์ได้นั้น อดีตชาติคนเหล่านั้นเคยบวชเป็นดาบส เป็นฤาษีชีไพร แล้วได้ฌานสมาบัติ บุคคลเหล่านี้ก็จะชอบในแนวอิทธิฤทธิ์ปาฏิหาริย์

น้อมปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ

เคยคุยกับควายว่า “ควายนี่ทำไมต้องเกิดมาให้มนุษย์ใช้งานด้วย”

ควายมันบอกว่า “ในสมัยที่ข้าพเจ้าเสวยชาติเป็นคนนั้น ข้าพเจ้าได้ออกดอกเงินกู้ ให้คนกู้เงิน โดยไม่ได้ทำบุญสุนทานเลย แล้วเก็บดอก บางคนมากู้ ๑,๐๐๐ บาท ก็ใส่ไป ๑๐,๐๐๐ บาท คือฉ้อโกงเขา ลักของเขา หวังว่าตัวเองจะต้องร่ำรวยตลอดไป ก็เลยโกงชาวบ้านชาวช่องเขา ด้วยเศษกรรมนั้น ทำให้ข้าพเจ้าต้องเกิดมาเป็นควาย เพื่อรับใช้ชาวนา เป็นขี้ข้าให้ชาวนาได้ใช้ จากเศษบาปกรรมเหล่านั้นของข้าพเจ้า”

กรรมทั้งหลายมันมีจริง แต่เราจะรู้จักคำว่า “กรรมชั่ว” “กรรมดี”

คนที่มีความเพียร มีวิริยะ เรียกว่า ความเพียรมีสติ มีสัมปชัญญะ มีตัวรู้ มีความระลึกได้ บุคคลนั้นจะเป็นผู้ประเสริฐ

คำว่า “ประเสริฐ” นั้น แปลว่า ผู้แลเห็นแล้ว ผู้แลเห็นแล้วว่า เกิดมาต้องทุกข์ไม่ใช่สุข แลเห็นแล้วว่า การเกิดมันมีความแก่ เจ็บตาย ล้วนแล้วแต่เป็นทุกข์อย่างยิ่ง

มองเห็นแล้วว่า เราเกิดมาในโลกนี้ต้องตกอยู่ในโลกธรรมทั้ง ๘ มี นินทา มีสรรเสริญ มีสุข มีทุกข์ มีลาภเสื่อมลาภ มียศเสื่อมยศ

มองเห็นแล้วยอมรับความเป็นจริงว่า คนเราที่เกิดมาในโลกนี้ ก็เพราะผลของกรรมทั้งสิ้น

แล้วก็มองเห็นว่าคนเราต้องตกอยู่ในกฎแห่งพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นของธรรมดาที่ว่า ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หญิงชาย เป็นสัตว์เดรัจฉาน ก็ต้องพบกับสิ่งเหล่านี้ ไม่มีใครหนีพ้น สักคนเดียว จึงเรียกว่า เป็นผู้ประเสริฐ

ผู้ประเสริฐ คือ แค่รู้ แต่ยังไม่ได้เข้าไปศึกษา เพียงแค่น้อมให้ ปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิ คือมีปัญญาเห็นชอบ

คนเรานั้นเมื่อมีปัญญาเล็งเห็นชอบแล้ว ก็กระทำในสิ่งที่เป็น แต่ประโยชน์ กระทำแต่สิ่งที่ดี

มีปริยัติ
เกิดปฏิบัติ
มีปฏิเวธ

คนที่มีปัญญามาก มีความรู้มาก จะนับว่าเป็นนักปราชญ์ผู้ฉลาดในธรรมทีเดียวยังไม่ได้

เหมือนกับคนที่มีเงินทองจำนวนมาก แต่ไม่มีปัญญา คือความฉลาดที่จะบริหารทรัพย์สมบัติของตนนั้น เพื่อสร้างประโยชน์ให้แก่ตัวเองและสังคม

เขาบอกว่า เกิดมาเป็นคนนี้ ถ้ามีทรัพย์ก็นับว่าเป็นคนจนด้วยน้ำใจ ไม่มีการเสียสละให้เกิดประโยชน์แก่ตน และสาธารณกุศลส่วนรวม ถึงจะมีสมบัติมากมาย ก็ไม่มีความหมายอะไร

ฉันใด ผู้ที่รู้มาก มีปัญญามาก แต่ขาดความฉลาด ที่จะนำความรู้นั้นมาสอนตัวเองได้ ก็ฉันนั้น เป็นที่น่าเสียดายที่ทำตัวเป็นผู้ประมาท ที่โบราณเปรียบเทียบเอาไว้ว่า ความรู้ท่วมหัวเอาตัวไม่รอด รู้อะไรไม่สู้รู้วิชา รู้เอาตัวรอดเป็นยอดรู้ทั้งหลาย

ความรู้นี้มิใช่ว่าจะทำสมาธิให้จิตสงบเกิดขึ้นเอง เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากการนึกคิด ใคร่ครวญ ด้วยเหตุและผล อันพร้อมด้วยความฉลาดรอบรู้ตามความเป็นจริง ในหลักสัจธรรม

ในสมัยนี้ไม่ค่อยมีผู้ฝึกปัญญาในทางธรรมเท่าที่ควร ส่วนมากจะฝึกปัญญาแนวความคิดต่างๆ ไปตามกระแสของโลก ใช้ความนึกคิดไปตามกิเลสตัณหา ความคิดให้เกิดเป็นปัญญาในทางธรรมนั้นไม่เข้าใจ อย่างมาก ก็พิจารณาไปตามหลักปริยัติเท่านั้น คือศึกษาหาความรู้ แต่ไม่ปฏิบัติหรือทำสมาธิแล้ว แทนที่จะฝึกการเจริญปัญญาต่อไป แต่ไม่เป็นเช่นนั้น

บางคนหลังจากทำสมาธิแล้ว ก็เอาตำรามาอ่าน หรือว่าอ่านตำราที่ครูบาอาจารย์ท่านเขียนเอาไว้ หรือฟังเทปของครูบาอาจารย์องค์หนึ่งองค์ใด ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาเป็นของส่วนตัวเลย เป็นเพียงมีความรู้จากผู้อื่นอธิบายให้ฟัง ไม่ได้เป็นความรู้ที่เกิดจากปัญญาของตัวเองแต่อย่างใด จึงเป็นเพียงความรู้ตามภาคทฤษฎีไป

ความรู้ลักษณะนี้ ถ้าไม่มีความฉลาดเป็นของส่วนตัว อาจจะเอาความรู้นี้ไปปิดช่องทางปัญญาระดับสูงได้ เพราะเข้าใจหลักธรรมะไปเสียหมด นี่เรียกว่า รู้ก่อนเห็น

ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็ยากที่จะฝึกปัญญาให้เกิดขึ้นได้ ธรรมหมวดไหนก็รู้ไปเสียทั้งหมด ธรรมะขั้นต่ำ ธรรมะขั้นกลาง ธรรมะขั้นสูงรู้แล้ว จะฝึกปัญญาให้เกิดขึ้นจากความรู้สึกยากมากทีเดียว อย่างมากก็ฝึกได้แค่ปัญญาในสัญญาภาคปริยัติเท่านั้น

ปริยัติเป็นจุดเริ่มต้นของการปฏิบัติ ถ้าไม่ศึกษาในทางปริยัติเอาไว้ ก็ไม่เข้าใจเลย

พระพุทธเจ้าของเราท่านได้เรียบเรียงไว้แล้วอย่างดีว่า “มีปริยัติ เกิดปฏิบัติ มีปฏิเวธ”

คำว่า “ปริยัติ” นั้น ถ้าจะแปลแล้วมันกว้างขวางมาก จึงยาก

ที่บุคคลจะศึกษาให้จบได้ หรือศึกษาแล้ว ก็ยากที่จะเลือกเฟ้นเรื่องธรรมนั้นๆ มาปฏิบัติให้ถูกกับนิสัยตัวเอง

ปริยัติที่จะศึกษาตามตำรานั้นมีหลายขั้นตอน เหมือนที่พูดว่า มีธรรมะขั้นต่ำ ขั้นกลาง ขั้นสูง

การศึกษาธรรมะไปตามตำรา ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะศึกษาได้ แต่เมื่อศึกษาแล้วจะนำมาปฏิบัติ เป็นเรื่องยากที่จะนำมาปฏิบัติได้ เพราะไม่เข้าใจว่าจะเริ่มอย่างไร

ถ้าเข้าใจ ก็จะเข้าสู่มรรค ๘ แล้วการเริ่มต้นในการปฏิบัตินั้นก็ง่ายๆ เพราะขั้นตอนการปฏิบัตินั้น พระพุทธเจ้าท่านได้เรียบเรียงเอาไว้แล้ว ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องตามขั้นตอน เป็นเรื่องยากที่จะเป็นไปได้ หรือเป็นไปไม่ได้เลย

ฉะนั้น มรรค ๘ จึงเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ ต้องศึกษาให้เข้าใจ ตีความหมายให้ถูกต้อง ให้ปฏิบัติเป็นไปตามหลักเดิมที่พระพุทธเจ้าได้วางแนวทางเอาไว้แล้ว

ถ้าไม่ปฏิบัติให้เป็นไปตามนั้น ก็จะเกิดความสับสน จับต้นชนปลายไม่ถูก ไม่รู้ธรรมหมวดใดควรนำมาปฏิบัติก่อน และไม่รู้ธรรมหมวดใดควรนำมาปฏิบัติทีหลัง เห็นว่าเป็นธรรมะก็นำมาปฏิบัติ ทำสับสนกันไปหมด

เหมือนกับผู้ไม่รู้หลักสูตรในการเรียนหนังสือ เช่น นักธรรมชั้นตรี ในชั้นนี้มีหนังสืออะไรบ้างที่จะต้องนำมาศึกษา ต้องเรียนเฉพาะนักธรรมชั้นตรีเท่านั้น เมื่อมีปัญหาออกมาก็จะตอบถูกตรงประเด็น

นี่ฉันใดก็ฉันนั้น การภาวนาปฏิบัติ ถ้ารู้จักขั้นตอนในการปฏิบัติแล้ว ปัญหาที่จะก่อให้เกิดความสับสนในการปฏิบัตินั้นจะหมดไป

เพราะเราเข้าใจหลักปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว

ฉันใดก็ฉันนั้น หลักปฏิบัติที่ถูกต้องแล้วนั้น ต้องศึกษาหาความรู้จากครูบาอาจารย์ ผู้ชำนาญและถูกต้อง ขั้นตอนที่ตรงต่อมรรค ผล นิพพาน การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าไปด้วยดี

การปฏิบัติต้องมีหลักการที่ดี มีครูบาอาจารย์ที่ดี เป็นผู้ชี้แนะแนวทางที่ตรงต่อมรรค เช่น ปริยัติเป็นคู่กับสุตมยปัญญา ปฏิบัติเป็นคู่กับจินตามยปัญญา ปฏิเวธเป็นคู่กับภาวนามยปัญญา

เพราะฉะนั้นแล้ว ในการฝึกพระกรรมฐานเบื้องต้นเลย เมื่อชอบฝึกกายกรรมเกิดจิตสงบ เมื่อจิตสงบก็ค่อยๆ พิจารณา ดูในความสงบของจิตนั้นว่า

จิตของเราสงบได้แค่ไหน

สงบได้เพียงใด

เมื่อจิตสงบเกิดเป็นความสุข

เมื่อมีความสุขในความสงบแล้ว ก็อย่างที่เคยพูดทุกวันว่า เมื่อมีสมาธิแล้ว ก็น้อมเอาปัญญาเข้ามาพิจารณากาย ในกายว่ามันไม่มีตัวไม่มีตน ไม่ใช่มีบุคคล ไม่ใช่เราเขา

เพราะฉะนั้นแล้ว ถ้าเราฝึกสมาธิเพื่อต้องการความสงบอย่างเดียว มันก็จะได้สมถกรรมฐานเท่านั้น เพราะเราฝึกให้มันเกิดความสงบ

อุปมาอุปไมย เหมือนเอาหินไปทับหญ้า มันก็ตาย พอเอาหินออก หญ้ามันก็เกิดอีก

ตัวปัญญานั้นจึงเป็นตัวสำคัญที่สุดในการปฏิบัติ เมื่อจิตของเราสงบดีแล้ว

วิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส มีอยู่ ๑๐ อย่าง เพื่อให้เข้าใจในการปฏิบัติ จะได้เอาไว้สำหรับป้องกันตัว

วิปัสสนูปกิเลสนี้เกิดขึ้นจากมิจฉาทิฏฐิ ที่เห็นผิดในส่วนลึกของใจ ยังไม่ได้แก้ไข เมื่อทำสมาธิให้ใจสงบแล้ว ความเห็นผิดก็แสดงกิริยาออกมาจากใจ

ลักษณะของวิปัสสนูปกิเลสนี้ ใกล้เคียงกับวิปัสสนามาก ผู้ที่ไม่เข้าใจจะเกิดความมั่นหมายว่าเป็นวิปัสสนาไป

แม้ผู้อื่นที่ไม่เข้าใจเรื่องนี้ก็รู้ได้ยาก ไม่ทราบว่าของจริงหรือของปลอม เพราะกิริยามารยาท ความเคลื่อนไหวทางกาย วาจา สำรวมดีมาก ตลอดจนความเพียรก็โดดเด่นน่าเชื่อถือ การอธิบายธรรมะในทางปฏิบัติแล้ว มีทั้งละเอียดอ่อนและโลดโผน การวิจัยวิเคราะห์ในหมวดธรรมต่างๆ ทำได้อย่างชัดเจน ถ้าผู้ได้รับฟังไม่เข้าใจในเรื่องนี้ ก็จะรับรองว่าถูกต้องและส่งเสริมกันต่อไป

จะอธิบายวิปัสสนูปกิเลสให้ฟัง ขอให้ผู้ที่กำลังภาวนาปฏิบัติทั้งหลายได้ระวังตัว คือ

๑.โอภาส คือ ความสว่าง ซึ่งจะเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ เมื่อจิตสงบแล้ว จะปรากฏเห็นแสงสว่างขึ้น

แสงสว่างนั้นจะมีความนุ่มนวล ลักษณะไม่เหมือนกัน บางครั้งเป็นแสงสว่างพุ่งออกไป เหมือนแสงไฟฉาย บางครั้งเป็นวงแคบๆ บางครั้งเป็นวงกว้าง และในลักษณะหลายอย่างที่ต่างกัน แต่ก็มีโอภาสหรือความสว่างทั้งหมด

เมื่อทำสมาธิเกิดขึ้นแล้ว มีลักษณะนี้เกิดขึ้น ถ้าผู้ไม่เข้าใจอาจเชื่อไปว่า นี่เป็นแสงธรรมที่เกิดขึ้นที่ใจตน หรือคิดว่าเป็นปัญญาได้เกิดขึ้นแก่ตน เหมือนกับภาษิตที่ว่า "นตฺถิ ปญฺญา สมา อาภา" แสงสว่างอื่นเสมอด้วยปัญญาไม่มี เลยเข้าใจเองว่าสิ่งที่เกิดความสว่างนี้เป็นตัวปัญญา จึงคิดว่าปัญญาได้เกิดขึ้นกับตนแล้ว จะพอใจยินดีอยู่กับความสว่าง

ถ้าวันไหนนั่งสมาธิไม่มีแสงสว่างนี้เกิดขึ้น จะนั่งต่อไปไม่ได้เลย จึงขอเตือนและให้ระวังว่า การปฏิบัติเมื่อมีแสงสว่างลักษณะอย่างนี้เกิดขึ้น ก็ให้มันเกิดไป อย่าไปสนใจว่าเป็นแสงธรรม แสงปัญญา แต่อย่างหนึ่งอย่างใด นั่นเป็นสังขารจิตหรืออาการของจิตที่มาหลอกใจให้เราหลงเท่านั้น

ถ้าเราพอใจยินดีกับแสงสว่างนี้ จะเริ่มเข้าสู่วิปัสสนูปกิเลสทันที

๒. ปีติ คือ ความเอิบอิ่มใจ เบิกบานใจ จะยืน เดิน นั่งนอนก็จะเอิบอิ่มใจตลอดทั้งวันทั้งคืน ยิ้มแย้มแจ่มใส เพลิดเพลิน อยู่กับ

ความปีตินี้อยู่ตลอดเวลา จะไม่กินข้าวกินน้ำทั้งวันทั้งคืน ก็ไม่มีความอยากความหิว หรือเป็นลักษณะขนลุก น้ำตาไหลในบางครั้ง

ผู้มีความปีติในลักษณะอย่างนี้เกิดขึ้น จะรู้สึกสบายใจ เบิกบานใจเป็นอย่างมากทีเดียว อยากให้ลักษณะอย่างนี้มีอยู่กับตัวตนตลอดไป และเข้าใจว่าเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นกับตน และเป็นผลการปฏิบัติอย่างแท้จริง ถ้าหากนักภาวนาเป็นไปลักษณะอย่างนี้แล้ว ให้รู้เท่าทันว่า มันไม่ใช่ความจริงของธรรมะ เมื่อเกิดขึ้นได้ มันก็ต้องเสื่อมได้ อย่าไปดีใจหรือพอใจกับเรื่องนี้

๓. ปัสสัทธิ เกิดความสงบกาย สงบใจเป็นอย่างมาก ใจไม่คิดวอกแวกออกไปสู่ภายนอกเหมือนที่เคยเป็นมา ใจสงบเยือกเย็น ไม่ร้อน ไม่หนาวไปตามอากาศที่เปลี่ยนแปลงแต่อย่างใด เพราะใจไม่รับเอาความร้อน ความหนาว มีแต่ความสงบใจ เหมือนไม่มีอะไรที่ก่อให้เกิดทุกข์ได้ ถึงตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้สัมผัสกับเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะอยู่ต่างๆ ความผูกพัน ความยินดี จะไม่มีอารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นที่ใจ จะยืน เดิน นั่ง นอนอยู่ที่ไหนใจก็จะสงบแน่วแน่อยู่ตลอดทั้งวันทั้งคืน ความพอใจ ความยินดีในความสงบนี้อยากให้มีตลอดไป

ในขณะใจสงบอยู่อย่างนี้เหมือนกับว่ากิเลสตัณหา ความรักความใคร่ ความพอใจในกามคุณไม่มีอยู่ในใจเลย อาจเข้าใจว่ากิเลสตัณหาได้หมดจากใจแล้วก็เป็นได้ หรืออาจเข้าใจว่าเราบรรลุมรรคผลขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว

ถ้านักปฏิบัติเป็นไปในลักษณะอย่างนี้ ก็อย่าตื่นเต้น อย่า

เข้าใจผิดว่าคุณธรรมได้เกิดขึ้นกับตน นี่เป็นเพียงอาการของจิตที่เกิดขึ้นกับความสงบเท่านั้น ที่ยังไม่ใช่สิ่งที่แท้จริงที่จะเกิดขึ้นกับพวกเราทั้งหลายนั้นได้

ในยุคปัจจุบัน การทำภาวนา ทำสมาธิส่วนมาก การทำสมาธิขอให้เป็นสัมมาสมาธิก็แล้วกัน เพราะสัมมาสมาธิเป็นแนวทางที่ถูกต้องที่สุด เป็นแนวทางที่จะให้เกิดวิปัสสนา

ไม่เหมือนทำสมาธิแล้วกลายเป็นมิจฉาสมาธิ เพราะมิจฉาสมาธิ จะทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นมาได้โดยไม่รู้ตัว

มิจฉาสมาธิกับสัมมาสมาธินั้น มีความสงบได้เหมือนกัน แต่ความเห็นที่เกิดขึ้นจะไม่เหมือนกัน

สัมมาสมาธิจะมีความเห็นเป็นไปในสายของพระอริยเจ้า

ส่วนมิจฉาสมาธิจะมีความเห็นผิดสายทางของพระอริยเจ้า

ถ้าเราเข้าใจเรื่องมิจฉาสมาธิเป็นทางให้เกิดขึ้น เป็นวิปัสสนูปกิเลสอีกอย่างเข้าไว้ เพื่อจะได้ศึกษาสังเกตุดูตัวเองว่า เป็นไปในวิปัสสนูปกิเลสหรือไม่

ถ้าเป็นไปในลักษณะนี้เกิดขึ้นกับตนก็หยุดไว้ก่อน เพื่อจะทำความเข้าใจตัวเองเสียใหม่ หรือไปถามครูบาอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญชำนาญในด้านทำสมาธิที่ถูกต้อง อย่าฝืนทำสมาธิที่ผิดให้มากไปกว่านี้มันจะเกิดปัญหาตามมาทีหลัง

เพราะวิปัสสนูปกิเลสเป็นผลเกิดขึ้นจากมิจฉาสมาธิ คือความตั้งใจไว้ผิด

มิจฉาสมาธิเป็นผลเกิดขึ้นจากมิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด

เป็นต้นเหตุ หรือเป็นต้นเหตุ เป็นฐานความเห็นผิดแล้ว นักภาวนาปฏิบัติอย่างไรโดยอุบายก็ตาม ก็จะภาวนาผิดไปทั้งหมด

ฉะนั้น การปฏิบัติภาวนาทั้งหลาย จงรอบรู้ในการปฏิบัติของตนนับตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

๔. สุข คือ มีความสุขกายสุขใจเป็นอย่างยิ่ง คิดว่าไม่มีความสุขใดในโลกนี้เสมอเหมือน ชีวิตที่เกิดมาเพิ่งได้พบเห็นอยู่ในขณะนี้เอง

ความติดใจในความสุขใจ ความดีใจ บางครั้งอยากจะร้องตะโกนให้คนทั้งโลกได้ยินว่า กูได้พบความสุขอย่างแท้จริงแล้ว จะเดินก็เป็นสุข จะนั่งก็เป็นสุข จะยืนก็เป็นสุข จะนอนก็เป็นสุข อยู่ที่ไหนก็มีแต่ความสุขทั้งวันทั้งคืน อยากจะให้มีความสุขอย่างนี้กับตนตลอดไป ความสุขอื่นยิ่งกว่าความสงบไม่มีแล้ว ความสุขนี้ไม่เหมือนกับความสุขในโลกแต่อย่างใด

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจึงพอใจในความสุขนี้เป็นอย่างมาก อยากให้สุขอยากให้มีอยู่กับใจตลอดไปไม่เสื่อมคลาย

เมื่อนักปฏิบัติเป็นอย่างนี้แล้ว ก็อย่าให้เกิดความหลง ติดอยู่กับความสุขนี้เลย เพราะอีกไม่นานความสุขนี้ก็จะเสื่อมจากใจเราไปเท่านั้นเอง

เพราะความสุขนี้เจือด้วยสังขาร คือความปรุงแต่ง อีกไม่นานก็จะเสื่อมไป

๕. ญาณ คือ มีญาณรู้เกิดขึ้นที่ใจ บางครั้งก็เป็นความรู้เกี่ยวกับทางโลก บางครั้งก็เป็นความรู้ในทางธรรม หมวดใดหมวดหนึ่ง บางครั้งก็เข้าใจธรรม บางครั้งก็ไม่รู้ เลยต้องไปถามคนโน้นถามคนนี้จึงจะรู้ได้

ถ้าธรรมะที่ตรงกับตำราที่เคยศึกษามา หรือธรรมะที่ได้ยินจากครูอาจารย์เคยสอนมา เมื่อเกิดความรู้ตรงนี้ก็จะเกิดความมั่นใจว่าธรรมะเกิดขึ้นกับเรา เป็นหลักความจริงตรงตามที่ได้ศึกษามา

บางครั้งก็เป็นความรู้เกิดขึ้นในทางโลก เช่น รู้ว่าเห็นเหตุการณ์ต่างๆ จะเป็นอย่างโน้น เป็นอย่างนี้ เมื่อไม่นานนักก็มีเหตุการณ์เกิดขึ้นตามที่รู้มาอย่างนี้จริงๆ

สิ่งทั้งหมดนี้จะทำให้เกิดความมั่นใจในตัวเองสูงมาก จึงเกิดความมั่นใจว่าคุณธรรม ปัญญาธรรม ได้เกิดขึ้นกับเราแล้ว เมื่อเราอยากรู้ในสิ่งใด ก็กำหนดถามใจตัวเอง แล้วก็รู้ตอบขึ้นมาที่ใจ

ญาณนี้ถ้าเร่งความเพียรมากขึ้นเท่าไร ก็จะเกิดญาณรู้ชัดเจนมากขึ้น

เมื่อญาณรู้เกิดขึ้น ใครผู้นั้นจะชอบพูด ชอบถามในความรู้ที่เกิดขึ้นกับตัวเองอยู่เสมอ คำพูด คำถามนั้นเป็นลักษณะข่มผู้อื่นไปในตัว และพูดด้วยความจริงจังมาก มีแต่ความเย่อหยิ่ง อวดดี ไปในตัว อยากลองภูมิจากผู้อื่น ว่าจะรู้ธรรมะนี้เหมือนเรารู้หรือไม่ ถ้าผู้อื่นไม่รู้ก็จะพูดอวดธรรมะนั้นๆ ให้ฟัง พูดในลักษณะให้เขาสยบยอมรับความรู้ของตัวเอง

ญาณรู้นี้จะเกิดขึ้นกับนักเทศน์ นักคุย แล้วก็จะมีความโดด

เด่นในการแสดงธรรมอาจหาญมาก ในขณะที่แสดงธรรมอยู่ จะมีความรู้นี้ผุดขึ้นมาเป็นระยะๆ แทบจะพูดออกมาเป็นเสียงไม่ทัน ลีลาการแสดงธรรมนั้นน่าเชื่อถือและไม่รู้จักจบด้วย ถ้ามีผู้เป็นในลักษณะญาณนี้แล้ว เหมือนกับจะคุยกันกี่วันกี่คืนก็ไม่จบ บางคนจึงพยากรณ์ตัวเองว่า ได้บรรลุธรรมไปแล้วก็มี เรื่องนี้นักปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อเกิดญาณรู้ในลักษณะแบบนี้ขึ้น อย่าลืมตัว นี่เป็นเพียงสังขารที่เป็นญาณรู้เกิดขึ้นเท่านั้นเอง

๖. อธิโมกข์ คือ การน้อมใจเชื่อในสิ่งที่เกิดทั้งหมดว่าเป็นความจริง เริ่มเชื่อมั่นจากโอภาส คือความสว่างมาแล้ว จากนั้นก็เชื่อปีติที่มีความเอิบอิ่มในใจ แล้วก็มาเชื่อปัสสัทธิ คือความสงบ สงัดใจตัวเอง แล้วก็มาเชื่อในสุขะ คือความสุขที่เกิดขึ้นจากใจตัวเอง แล้วก็มาเชื่อญาณ คือความรู้ที่เกิดทางใจ เมื่อมีญาณรู้เกิดขึ้นนี้ จะเชื่อมั่นในส่วนลึกของใจอย่างฝังแน่นทีเดียว และเชื่อมั่นว่าสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมด เป็นแนวทางที่ถูกต้อง การน้อมใจเชื่ออย่างนี้ เป็นความเชื่อที่ขาดจากเหตุผล จึงเรียกว่า สัทธาวิปปยุต คือความเชื่ออย่างงมงายไม่มีความฉลาดรอบรู้ทางปัญญาเลย

คำว่า "ความเชื่อ" มิใช่ว่าจะเชื่ออะไรได้ทั้งหมด ให้เชื่อในสิ่งที่ควรเชื่อเท่านั้น

ก่อนจะเชื่อสิ่งใดต้องใช้ปัญญาพิจารณา คือ วิมังสะ ให้รอบคอบ รู้ด้วยเหตุ ด้วยผล จึงจะเรียกว่า สัทธาญาณสัมปยุต คือเชื่ออย่างมีความฉลาดทางสติปัญญา

จึงขอเตือนเรื่องภาวนาว่า อะไรเกิดขึ้นจากการทำสมาธิ อย่าพึ่งน้อมใจเชื่อว่าเป็นของจริงทั้งหมด การปักใจเชื่อเร็วเกินไป จะทำให้เกิดความผิดพลาดได้ง่าย ถ้าผิดพลาดไปแล้ว ก็ยากที่จะแก้ไข จะกลายเป็นมิจฉาทิฏฐิ เห็นผิดจนตลอดวันตาย

๗. ปัคคาหะ คือ มีความเพียรที่เข้มแข็งดีมาก จะเดินจงกลม นั่งสมาธิ ขยันหมั่นเพียรเป็นพิเศษ เป็นผู้ตั้งใจจริงจังในการปฏิบัติ เป็นผู้ไม่ประมาท จะปรารภความเพียรอยู่ตลอดเวลา ขยัน อดทน เพื่อมรรค ผล นิพพานเป็นที่ตั้ง จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอนที่ไหน อยู่อย่างไร ใจจะมั่นคงแน่วแน่อยู่กับความเพียรไม่ลดละ จึงเอานิพพานตั้งไว้ในใจว่า “ความเพียรอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น”

ความเพียรของผู้ที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสนี้ จะเน้นหนักในการทำสมาธิอย่างจริงจัง จะเดินจงกลมก็กำหนดจิตให้เป็นสมาธิ จะนั่งก็กำหนดจิตให้นึกถึงคำบริกรรมภาวนาให้เป็นสมาธิ จะยืน จะนอนก็เพื่อสงบในสมาธิอยู่ตลอดเวลา จะปรารภความเพียรด้วยอิริยาบถใดก็เป็นไปในสมาธิเพียงอย่างเดียว

เข้าใจว่าการใช้ปัญญาพิจารณานั้น จะทำให้จิตเกิดความฟุ้งซ่านไม่สงบตั้งมั่น ไม่เป็นเอกัคคตารมณ์ ฉะนั้นจึงทำสมาธิให้จิตเป็นหนึ่งอยู่ตลอดเวลา

ความเพียรในลักษณะอย่างนี้จะเป็นกำลังหนุนให้วิปัสสนูปกิเลสข้ออื่นที่พูดมาแล้วนั้น เกิดความเด่นชัดมากขึ้น หลงว่าเป็นความจริงโดยไม่รู้ตัว จึงน้อมปักใจเชื่ออย่างฝังใจแนบแน่นทีเดียว

๘. อุปัฏฐานมีสติระลึกได้อย่างชัดเจนมาก จะระลึกในคำบริกรรมสมาธิด้วยอุบายใด สติก็จะระลึกในคำบริกรรมนั้น ไม่ให้เฉยให้สงบในอานาปานัสสติ กำหนดลมหายใจเข้า กำหนดลมหายใจออกก็มีสติระลึกอยู่กับลมหายใจเข้าออกไม่ให้เผลอ ลมหายใจจะเข้าออกยาวก็รู้ ลมหายใจเข้าออกสั้นก็รู้ ลมหายใจเข้ายาวออกสั้นก็รู้ รู้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ลมหายใจละเอียดก็รู้ จะปรารภความเพียรด้วยอุบายใดสติก็จะอยู่ความเพียรนั้นๆ ตลอดเวลา จะยกก้าวขาอย่างไร ก็มีสติรู้ได้ทันที

นักปฏิบัติสงสัยว่า "ทำไมมีสติถึงขนาดนี้ จึงเป็นวิปัสสนูปกิเลสได้"

ก็ตอบว่า "สติดีก็จริง แต่ดีในปลายเหตุ ความผิดเดิมเป็นมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด ความเข้าใจผิดที่ฝังลึกอยู่ในหัวใจมาก่อนยังไม่ได้แก้ไข"

เหมือนขวดยาพิษยังไม่ได้ล้าง จะเอายาดิบดีอะไรกรอกลงไปในขวดยาพิษนั้นแล้ว ยาที่ดีมีคุณภาพทั้งหมด ก็จะแปรเปลี่ยนไปตามยาพิษนั้นทันที

ฉันใดก็ฉันนั้น สติที่เป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติ เมื่อเข้าไปอยู่กับมิจฉาทิฏฐิความเห็นผิดเมื่อไหร่ ก็จะกลายเป็นมิจฉาสติ ระลึกผิดไปตามกันทั้งหมด ฉันนั้น

นักภาวนาปฏิบัติทั้งหลายจงเข้าใจตามนี้

๙. อุเบกขาความวางเฉยของใจ ความวางเฉยในที่นี้มิใช่ว่าจะวางเฉยไปเสียหมด

ความเพียรที่เคยปฏิบัติมาอย่างไร ก็จะปฏิบัติตามความเพียรอย่างนั้น เคยเดินจงกลม นั่งสมาธิอย่างไร ก็ทำไปตามนั้น ความวางเฉยเป็นอกิริยา มีอยู่เฉพาะตัวตน ส่วนที่เป็นกิริยา เป็นกรรมทางกายมาอย่างไร จะเคยพูดอย่างไร ก็พูดไปตามปกติ ส่วนใจที่เป็นอกิริยานั้นจะวางเฉยเฉพาะใจเท่านั้น จะมีคนอื่นพูดดุด่าว่ากล่าว พูดส่อเสียดอย่างไร ใจก็วางเฉย หรือพูดยกยอสรรเสริญอย่างไร ใจก็ไม่ฟุ้งไปตามคำพูดนั้นๆ จะสัมผัสกับรูป รส กลิ่น เสียง โผฏฐัพพะ กามารมณ์ที่น่ารักใคร่ ก็เป็นอยู่อย่างนั้น

ถ้านักปฏิบัติเป็นอุเบกขาอย่างนี้ การสำรวมกาย การสำรวมวาจา และการสำรวมใจจะเยี่ยมยอดทันที และเป็นที่เคารพเชื่อถือแก่ผู้พบเห็นอย่างมาก

ถ้าอุเบกขาในวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นอยู่กับผู้กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ผู้นั้นก็จะหมดอนาคตที่จะไปนิพพาน เพราะไม่มีจิตใจเกิดความฝักใฝ่ในการศึกษานั่นเอง

ถ้าเป็นลักษณะอย่างนี้ จะแก้ไขได้ยากมาก หรือแก้ไขไม่ได้เลย นี่เพราะพื้นฐานโดยมีความเห็นผิดเป็นมิจฉาทิฏฐิมาก่อน

๑๐. นิกันติ จะเกิดความถอดใจในสิ่งที่เกิดขึ้นทั้งหมดที่ผ่านมาแล้ว ว่าเป็นแนวทางถูกต้องที่สุด ใครจะมาแก้ไขเป็นอย่างอื่นนั้นไม่ได้เลย นี่คือวิปัสสนูปกิเลสตัวสุดท้าย

ถ้าใครได้พบเห็นผู้ที่เป็นลักษณะอย่างนี้ จะช่วยแนะแนวทางให้เขากลับมาเป็นสัมมาทิฏฐิยากมาก เพราะแนวทางปฏิบัติของเขาเป็นมาอย่างนี้ ผลได้รับก็ออกมาอย่างนี้ ความเชื่อถือ ความพอใจ ความยินดี ได้หยั่งรากฝังลึกในความรู้สึกอย่างนี้แล้ว จะไม่ยอมตัดใจอย่างแน่นอน จะมอบกายถวายชีวิต อุทิศตัวเองให้เป็นไปในลักษณะนี้

ไม่มีใครแล้วในยุคนี้จะแก้ไขได้ แต่ถ้าผู้นั้นเป็นเพียงข้อ ๑ ถึงข้อ ๔ พอมีทางแก้ไขได้ แต่ข้อที่ ๕ ขึ้นไปยากที่จะแก้ไข

ฉะนั้น นักภาวนาปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อได้รู้เรื่องวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ แล้ว จะคิดเห็นเป็นอย่างไรนั้น ขอมอบให้เราพิจารณาตัดสินด้วยตัวเอง

ข้าพเจ้าเป็นเพียงแค่ชี้แนะตามความผิดความถูกให้รับรู้เท่านั้น เพราะหลักในการทำสมาธิมีมากมายในปัจจุบัน แต่ละสำนักแต่ละชมรมก็มีหลักตามวิธีทำสมาธิเป็นของตัวเอง วิธีภาวนาทำสมาธิแต่ละสำนักก็มีเป้าหมายในทางเดียวกัน เพื่อให้จิตสงบเท่านั้น

การศึกษาแนวทางเป็นหมวดธรรมเล่มเดียวกัน แต่ว่าใครจะตีความหมายหมวดธรรมนั้นเป็นอย่างไร ก็เป็นเรื่องผู้นำ

ถ้าผู้นำตีความหมายถูก ก็จะนำมาสอนลูกศิษย์ให้ปฏิบัติถูกต่อไป

ถ้าผู้นำตีความหมายในหมวดธรรมนั้นผิด ก็จะนำมาสอนลูกศิษย์ให้ผิดปฏิบัติผิดต่อไป

การทำสมาธิให้เป็นสัมมาสมาธิก็แล้วกัน เพราะสัมมาสมาธิเป็นแนวทางที่ถูกต้องที่สุด เป็นแนวทางที่จะเกิดวิปัสสนา ไม่เหมือน

ทำสมาธิแล้วกลายเป็นมิจฉาทิฏฐิ เพราะมิจฉาสมาธิก็ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว มิจฉาสมาธิ สัมมาสมาธิ มีความสงบได้เหมือนกัน แต่ความเห็นที่เกิดขึ้นจะไม่เหมือนกัน

สัมมาสมาธิจะมีความเห็นเป็นไปในสายของพระอริยเจ้า ส่วนมิจฉาสมาธิจะมีความเห็นผิดทางของพระอริยเจ้า

มิจฉาสมาธิจะทำให้เกิดเป็นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างนี้ เพื่อให้เราศึกษา เพื่อให้เราได้รู้ เราจะได้ไม่หลงในสิ่งเหล่านั้น อย่างสำนักอื่นๆ ที่เขาสอนกัน แล้วเกิดอาการคล้ายวิปัสสนา เขาก็นึกว่าเป็นวิปัสสนา แต่แท้ที่จริงแล้ว มันเป็นวิปัสสนูปกิเลสที่มันคล้ายคลึงกันอย่างมาก บางครั้งเราแยกแทบไม่ออกเลย

ถ้าเรารวมความหมายสรุปโดยย่อแล้ว ก็คือ เริ่มต้นด้วยมิจฉาสมาธิเป็นเบื้องต้น เมื่อมิจฉาสมาธิเริ่มต้นในครั้งแรก ก็ทำให้เกิดนึกว่าตัวเองเก่ง นึกว่าตัวเองสำเร็จแล้ว

การเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนานั้นต้องมีความพร้อม พร้อมด้วยเหตุหลายประการเช่น มีความเห็นที่เป็นสัมมาทิฏฐิอย่างสมบูรณ์ มีสติมีปัญญาที่รอบรู้ความเป็นจริงในสัจธรรม

รู้จักเหตุ รู้จักปัจจัย ในการเกิดดับของรูป

รู้จักเหตุ รู้จักปัจจัย ในการเกิดดับของนามจิต

รู้จักเหตุ รู้จักปัจจัย ในการเกิดดับอายตนะทั้งภายนอกและภายใน และมีองค์ประกอบอื่นอีกมากมาย

ในความหมายของการเจริญวิปัสสนานั้น เป็นอุบายที่ตีแผ่กระจายความจริงออกมาจากคณะอัตตาที่ใจยังหลงว่า เป็นอัตตาเป็นตัวตน หรือสิ่งที่เข้าใจว่าเป็นของตน

การเจริญวิปัสสนานั้น หมายถึงการพิจารณาหรือการใคร่ครวญพิจารณาให้เกิดความแยบคาย เพื่อให้เกิดความหายสงสัยในความยึดมั่นถือมั่น สิ่งที่เป็นเราและเป็นของเราให้หมดไปจากใจเป็นอุบายทำลายความผิด ความผิดของใจโดยตรง

การเจริญวิปัสสนา คือการประกาศความจริงให้ใจได้รู้เห็น

ให้เป็นไปตามกฎของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ใช้ปัญญาพิจารณาให้เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยนั้น

เหตุปัจจัยเป็นไปในความไม่เที่ยง

เหตุปัจจัยเป็นไปตามความทุกข์

เหตุปัจจัยเป็นไปในอนัตตา

มีสติปัญญาพิจารณารอบรู้ความเป็นจริงในสิ่งนั้นให้ชัดเจน มีเหตุผลรองรับให้ใจเรายอมรับความจริงนั้นๆ เป็นอุบายให้ใจได้ถอนตัวออกมาจากความเห็นผิด ให้ใจได้ถอนตัวออกจากความยึดมั่นถือมั่นในธาตุขันธ์ ว่าเป็นอัตตาเป็นตัวเป็นตน

การเจริญวิปัสสนานั้นก็คือ การประกาศความจริง ให้ใจได้รู้เห็นตามความเป็นจริง

เมื่อใจได้รู้เห็นตามความเป็นจริงเมื่อไหร่ ใจก็จะละวางจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นทันที

ปัญญาในวิปัสสนาและปัญญาในวิปัสสนาญาณเป็นสายทางเชื่อมโยงต่อกัน

ถ้าเราเจริญปัญญาในวิปัสสนาที่ถูกต้อง ในหลักของสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบแล้ว ปัญญาวิปัสสนาญาณก็ถูกต้องเช่นกัน

ปัญญาในวิปัสสนามีความหยาบละเอียดต่างกัน เพราะสัมมาทิฏฐิความเห็นชอบเป็นตัวกำหนด ถ้าสัมมาทิฏฐิมีความเห็นชอบยังไม่ชัดเจน ก็จะเป็นปัญญาในวิปัสสนาอย่างหยาบๆ

ถ้าฝึกพิจารณาในสัจธรรมอยู่บ่อยๆ ความรู้เห็นตามความเป็นจริงก็จะชัดเจนแจ่มใสมากขึ้น จะกลายเป็นปัญญาในวิปัสสนาระดับกลาง

เมื่อฝึกพิจารณาในสัจธรรมมากขึ้นเท่าไหร่ ความเข้าใจเหตุผล ความรู้เห็นตามความเป็นจริง ก็จะมีความรอบรู้ได้อย่างแจ่มแจ้ง จนเกิดความแยบคายหายสงสัยในที่สุด จึงได้นับว่าเป็นปัญญาในวิปัสสนาขั้นละเอียด จากนั้นมันก็จะหมุนตัวของตัวมันเองขึ้นสู่ปัญญาในวิปัสสนาญาณทันที

ปัญญาในวิปัสสนาญาณนี้เป็นปัญญาที่มีความกล้าหาญ เป็นปัญญาที่จะตัดกระแสของกิเลสตัณหา ตัดกระแสของโมหะอวิชชาให้หมดไปจากใจของเราได้

ปัญญาในวิปัสสนาญาณนี้จะเกิดขึ้นในชั่วระยะอันสั้น เป็นปัญญาเกิดขึ้นเพื่อประหารกิเลสตัณหาโดยเฉพาะ

อุปมาอุปไมยเหมือนไฟที่ทำลายเชื้อวัตถุไวไฟทุกชนิด เมื่อเชื้อทั้งหมดถูกไฟไหม้หมดไปแล้ว ไฟที่ไหม้เชื้อต่างจะดับหมดสิ้นไป เพราะไม่มีเชื้ออะไรจะให้ไหม้อีกต่อไป

ฉันใดก็ฉันนั้น ปัญญาในวิปัสสนาญาณนั้น เกิดขึ้นเพื่อตัดกระแสของกิเลสให้หมดจากใจฉันนั้นเมื่อกิเลสอาสวะน้อยใหญ่หยาบละเอียดหมดไปจากใจแล้ว ปัญญาในวิปัสสนาญาณก็จะหมดสภาพไปเช่นกัน จึงเรียกว่า “กตํ กรณียํ” คือ หมดสิทธิ์ที่จะพึงกระทำอีกต่อไป

ปัญญาในลักษณะนี้ ผู้ภาวนาปฏิบัติทั้งหลายมีความต้องการให้เกิดขึ้น

ปัญญาในวิปัสสนาญาณนี้เกิดขึ้นจริง แต่จะเกิดขึ้นได้ต้องเป็นไปตามขั้นตอนของการภาวนาด้านปัญญาของนักปฏิบัติ เริ่มต้นจาก

ปัญญาในสุตมยปัญญา จินตามยปัญญา จนถึงซึ่งปัญญาในสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบ

การเจริญปัญญาในแต่ละขั้นจะทำให้เกิดปัญญาอย่างหยาบ อย่างกลาง และอย่างละเอียดตามลำดับไป แล้วจึงก้าวขึ้นสู่ปัญญาวิปัสสนาญาณ

การเจริญในวิปัสสนานั้นต้องมีระดับหยาบละเอียดต่างกัน ถึงจะเป็นเรื่องเดียวกัน แนวทางเดียวกัน แต่การรู้เห็นก็หยาบละเอียดต่างกัน

การปฏิบัติกรรมฐาน

การปฏิบัติกรรมฐาน พูดอยู่เสมอว่า บางทีสมถกรรมฐานกับวิปัสสนากรรมฐานนั้น บางสำนัก บางสถานที่สอนให้ทำแต่สมาธิ คือให้ติดอยู่กับความสุข บางสถานที่ก็สอนให้ทำสมาธิแล้วเจริญปัญญาทีหลัง หรือนั่งให้สมาธิมั่นเสียก่อน

การทำสมาธิที่แท้จริงนั้นคือ เมื่อจิตสงบ ให้พิจารณาเจริญปัญญา ไม่ต้องไปรอให้จิตของเรานั้นติดสุขอยู่ในสมาธิ

ให้จิตของเราติดสุขอยู่ในสมาธิ จิตของเราก็จะมีแค่ความสุขอยู่กับสมาธิ โดยไม่ได้ปัญญาเกิดจากสมาธิ

จริงอยู่หลายสำนัก หลายครูบาอาจารย์อาจจะสอนว่า เมื่อสมาธิเกิดแล้วปัญญาจะเกิดขึ้นเอง นี่ก็เป็นการสอนที่ถูกต้อง แต่สอนแบบแอบแฝง

คำว่า "สอนแบบแอบแฝง" นั้นหมายถึงว่า สอนให้ทำสมาธิให้มั่น แล้วก็เจริญปัญญาทีหลัง

แต่ที่อยากจะสอนก็คือ เมื่อจิตของเราเกิดความสงบขึ้นแล้ว อย่ามัวติดในสุข ให้ใช้ปัญญาพิจารณาลงสู่กฎของพระไตรลักษณ์ คือ

อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วพิจารณาให้เห็นโทษของการเกิด ว่าการเกิดเป็นทุกข์อย่างยิ่ง เพราะต้องมีความพลัดพรากจากกัน มีเกิด มีแก่ มีเจ็บ มีตายเป็นของธรรมดา คนเราต้องตกอยู่ในสิ่งนี้

ให้เราน้อมเอาปัญญาที่มันเกิดขึ้นจากความสงบ เข้ามาใคร่ครวญในตัวของเราเอง ว่าเมื่อเราตายแล้ว รูปร่างหน้าตาก็ไม่เห็นดี ร่างกายก็ไม่เห็นมี เหลือเพียงกระดูกเถ้าถ่านเท่านั้นเอง เมื่อมันเหลือแต่เพียงกระดูกนั้น ถ้าเอากระดูกหลายๆ คนมาปนกัน ก็ไม่สามารถจะรู้ได้ว่า กระดูกของคนรวย ของคนจน ของคนมีบุญของคนไม่มีบุญ ไม่สามารถรู้ได้ เราต้องใคร่ครวญว่า ตัวเรานั้นมีแต่กระดูกที่เขาจะทิ้งหรือทอดทิ้งไว้ในโลกนี้ ให้เราเจริญปัญญาไปพร้อมกับการทำสมาธิควบคู่กันไป ไม่อาจจะได้พบหรืออาจจะได้พบพระอริยเจ้าที่ไวขึ้น

ถ้าเราได้พิจารณาในสิ่งเหล่านั้น ให้เกิดเป็นปัญญาได้ ความเป็นพระอริยบุคคลก็อาจไม่นาน อาจจะเกิดขึ้นกับเราก็ได้ตลอดเวลา เพียงให้ทุกสิ่งทุกอย่างเรารู้จักมันให้ถ้วน รู้จักโทษของความโลภ รู้จักโทษของความหลง รู้จักโทษของโมหะ รู้จักโทษของกามตัณหา รู้จักโทษภวตัณหา รู้จักโทษของวิภวตัณหา ไม่ปล่อยให้สติ ไม่ปล่อยให้จิต ไม่ปล่อยให้ใจ หลงใหลไปตามสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่มีประโยชน์ มีแต่โทษและเป็นเครื่องสกัดกั้น ทำให้เราไม่เจริญในสมาธิในสิ่งเหล่านั้น

หลักในการปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรม ต้องมีหลักในการที่จะปฏิบัติ ให้มันเกิดหลักการที่ดี มีอุบายที่ชัดเจน เมื่อปฏิบัติไปผลยังไม่เกิดขึ้น ก็อย่าให้ความเพียรลดน้อย ถอยลง ให้ใช้ความพยายามบากบั่นเพื่อตัดกระแสกิเลสต่อไป

ความเพียรพยายามอยู่ที่ไหน ความสำเร็จอยู่ที่นั่น เหมือนเราตักน้ำใส่ตุ่มใส่ไห ถ้ามีความขยันตักใส่บ่อยๆ น้ำเริ่มเต็มตุ่มเต็มไหได้ หรือเส้นทางที่เดินไป เรามีจุดหมายตั้งอยู่แล้ว เราย่อมถึงเส้นทางนั้นแม้จะยาวไกลสักปานใดก็ตาม ถ้ามีความพยายามเดินติดต่อกันอยู่เรื่อยๆ สักวันหนึ่งข้างหน้าจะถึงจุดหมายปลายทางอย่างแน่นอน

นี่ฉันใดก็ฉันนั้น อุบายแนวทางปฏิบัติของเราถูกต้องตามสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบแล้วหรือยัง โอกาสที่เราจะรู้ ที่เราจะเห็นในสัจธรรมตามความเป็นจริงนั้น มีอย่างแน่นอน จะรู้เห็นเร็วช้านั้น ขึ้นอยู่กับตัวเราเอง มิใช่ว่าจะบีบบังคับให้รู้ให้เห็นตามความอยากของตัวเองได้

เหมือนต้นไม้ที่ไม่โตพอจะออกดอก ออกผล จะไปบังคับให้มันเกิดดอกเกิดผลเอาตามความต้องการไม่ได้ หรือผลไม้ยังไม่แก่จะบีบบังคับให้มันสุกเร็วนั้นก็ไม่ได้เช่นกัน ต้องให้เจริญไปตามเหตุ

ตามปัจจัยในตัวมันเอง

นี่ฉันใดก็ฉันนั้น การปฏิบัติเมื่อบารมียังไม่พร้อม อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า สติปัญญา ศรัทธา ความเพียร ยังไม่สมบูรณ์ จะไปบีบบังคับให้บรรลุมรรคผล ย่อมไม่ได้ฉันนั้น ต้องเป็นไปตามเหตุ ตามปัจจัย ไม่ใช่จะเอาความอยากเป็นตัวกำหนดได้ ฉันนั้น

ผลที่เกิดจากการปฏิบัติ ต้องมีความพร้อมในทุกๆ ด้าน มิใช่ว่าสุกเอาเผากินได้ตามใจชอบ เพราะงานที่จะถอนอาสวะกิเลส ถอนอัสมิมานะ ละมิจฉาทิฏฐินั้น คือความเห็นผิดให้หมดไปจากใจ มิใช่เป็นของง่าย เพราะเป็นงานใหญ่ในระดับเหนือโลก

ใจที่พ้นจากกระแสโลกออกไปได้ ต้องพร้อมองค์ประกอบด้วยมรรค ๘ เดินทางในทางสายกลาง ปฏิบัติดูรู้เห็นชัดเจนอยู่ทางสายกลาง

มิฉะนั้นแล้วเราจะเป็นผู้หลง ผู้จมอยู่ในกองกิเลสทั้งหลายทั้งปวง ไม่มีวันที่จะได้เกิดขึ้นเป็นพระอริยบุคคล อริยเจ้าทั้งหลาย

การปฏิบัตินั้นก็เพื่อจะละอัตตา คือละตัวตน ละโลภ ละโกรธ ละหลง ละราคะ ตัณหาต่างๆ

เพราฉะนั้นแล้ว เราต้องพิจารณาว่า ที่เราปฏิบัติมานี้ สิ่งที่ปฏิบัติเราได้อะไรบ้าง แล้วเราได้อะไรจากการปฏิบัติ ให้เราพิจารณาเช่นนี้ แล้วเราก็จะรู้ด้วยตัวของตัวเราเองที่เรียกว่า "ปัจจัตตัง โอปนยิโก" น้อมเข้ามาใส่ตัวก็จะเกิดความรู้ความเห็น อกาลิโก ไม่จำกัดกาลในการปฏิบัติ

เพราะฉะนั้นแล้ว เราต้องศึกษา และพยายามทำความเพียรให้มากๆ ขึ้น ถึงจะเจริญในทางธรรมะได้

นักปราชญ์ฉลาดในธรรม

ในสมัยพุทธกาลมีเรื่องหนึ่งที่พอจะเป็นสติเตือนใจได้บ้าง คือ เรื่องของพระสารีบุตร เรื่องมีอยู่ว่า

ในครั้งหนึ่งภิกษุทั้งหลายได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้า ช่วงนั้นพระสารีบุตรไม่ได้ร่วมฟังด้วย เพราะไปปลีกวิเวกที่อื่น เมื่อภิกษุเหล่านั้นฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าแล้ว ก็ได้ออกเดินธุดงค์ไปที่ต่างๆ เช่นกัน เมื่อได้ไปพบพระสารีบุตร จึงเล่าเรื่องการฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าให้พระสารีบุตรฟัง และถามพระสารีบุตรว่า "จะเชื่อตามคำสอนของพระพุทธเจ้าหรือไม่"

พระสารีบุตรตอบว่า"ยังไม่เชื่อ" พระเหล่านั้นไม่พอใจกับคำตอบของพระสารีบุตรเป็นอย่างมาก จึงได้ไปกราบทูลพระพุทธเจ้าว่า "พระสารีบุตรไม่เชื่อคำของพระพุทธเจ้าอย่างนี้"

พระพุทธเจ้าได้ตรัสเรียกพระสารีบุตรและถามว่า "จริงตามที่ภิกษุเหล่านั้นกล่าวหรือไม่"

พระสารีบุตรตอบว่า"จริงอย่างนั้น"

พระพุทธเจ้ายังถามต่อไปอีกว่า "ทำไมพระสารีบุตรจึงไม่เชื่อ

คำที่ตถาคตได้อธิบายไปแล้ว”

พระสารีบุตรกราบทูลว่า “พระพุทธเจ้าข้า ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ธรรมะที่พระพุทธองค์ได้แสดงธรรมไปนั้น ข้าพระองค์ยังไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณา ให้รู้เห็นด้วยตัวของข้าพระองค์เอง ข้าพระองค์ยังไม่เชื่อพระเจ้าข้า”

พระพุทธเจ้าได้กล่าวคำสรรเสริญพระสารีบุตรว่า “เป็นนักปราชญ์ฉลาดในธรรม ที่พวกเราทั้งหลายควรถือเอาเป็นแบบอย่าง”

อย่าเชื่ออะไรโดยไม่ใช้ปัญญาพิจารณาด้วยเหตุด้วยผล ถ้าเชื่ออะไรแบบง่ายๆ จะกลายเป็นนิสัยงมงายโดยไม่รู้ตัว จะเป็นเหมือนกับพวกกาลามสูตรที่เชื่ออย่างขาดเหตุและขาดผล

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อย่าเชื่อตามตำรา อย่าเชื่อต่อๆ กันมา อย่าเชื่อว่าผู้นี้เคยเป็นครูอาจารย์เรามา อย่าเชื่อโดยคิดว่าพอเชื่อถือได้”

ถ้าผู้ใดได้อ่านกาลามสูตร ๑๐ แล้ว จะหายจากความงมงายไปได้มาก

ถ้าเราฝึกตัวฝึกนิสัยของเราให้เหมือนพระสารีบุตร เมื่อเราฝึกแล้ว มันก็จะทำให้เราใคร่ครวญไม่ทำอย่างนั้น บางคนใคร่ครวญปัญญาไม่เกิด

ปัญญาไม่เกิดมีเหตุหลายอย่าง

ประการที่ ๑. มีความรู้มากจนลืมตัว ธรรมหมวดนั้นก็รู้ ธรรมหมวดนี้ก็รู้ ไปนั่งฟังธรรมเป็นชั่วโมง ก็สมกับคำว่าไปนั่งฟังธรรมจริงๆ ไม่ได้ใช้สติ ไม่ได้ใช้ปัญญา พิจารณาในหมวดธรรมนั้นเลย เพราะธรรมที่อธิบายไปนั้นรู้หมดแล้ว จะพิจารณาให้เสียเวลาไปทำไม เพราะรู้อยู่

แล้ว ไม่เท่านั้น เมื่อได้ฟังธรรมที่พระอธิบายมาผิดๆ ถูกๆ ไม่เป็นไปตามที่ตัวเองศึกษามา ใจก็จะมีกิริยาต่อต้านขึ้นมาทันที จะเกิดทิฏฐิมานะว่า เรารู้ธรรมดีกว่าพระผู้แสดงธรรมอยู่นั้นไปเสียอีก

น่าส่งสารผู้ที่เรียนธรรมมาเพื่อลบล้างกิเลสให้หมดไปจากใจ แต่นี่กิเลสฉวยโอกาสเอาธรรมะหรือธรรมที่ตัวเองรู้มาเป็นเครื่องมือทำร้ายใจเสียเอง ใจจึงเกิดการลืมตัว เกิดทิฏฐิมานะ ถือว่ารู้ธรรมะเหนือใครๆ จะให้ว่าคนโง่หรือคนฉลาดกัน

ประการที่ ๒. ไม่ขยันใช้ความคิด คือไม่ชอบสังเกตุสิ่งใดๆ อะไรจะเป็นอย่างไรก็เฉยๆ ไม่ชอบวิพากษ์วิจารณ์สิ่งใด ได้รู้ได้เห็นของสิ่งใดก็ให้มันผ่านไป หรือได้ฟังเทศน์ฟังธรรม ก็สักแต่ว่าฟังเท่านั้น ไม่จดจำเอาธรรมะที่ฟังมาพิจารณาแต่อย่างใด ไม่มีนิสัยชอบวิจัยวิเคราะห์ใคร่ครวญในสิ่งใดๆ จึงเป็นอสังขตะ ไม่ชอบดำริพิจารณาในสิ่งใด ไม่ว่าใครจะว่าอย่างไร ผิดถูกชั่วดีไม่มีความสนใจทั้งนั้น

แต่ถ้าคิดไปในทางโลกอาจจะคิดได้ดี มีความชำนาญพอใจในความคิดตามกระแส แต่พอมาพินิจพิจารณาในทางธรรมแล้ว มืดแปดด้านจึงเป็นคนที่มืดมาแล้วมืดไป

จะฟังธรรมที่ไหนหรืออ่านหนังสือเล่มใด ก็เพียงเข้าใจแต่ไม่ชอบพิจารณา

ประการที่ ๓. การทำสมาธิ มีความสงบลึกละเอียดมากไป ใจจะลงสู่อุเบกขาจะพิจารณาในธรรมะอะไรให้เป็นไปตามความเป็นจริงไม่ได้ และใจก็ไม่ชอบคิดในสิ่งใดเลย อยากจะอยู่ในอารมณ์

อุเบกขานั้นต่อไป ใจมีความสุขมีความสบายในสมาธินั้นๆ ไม่อยากถอนออกจากสมาธินั้นเลย

ในเมื่อจิตได้ถอนออกจากสมาธิแล้ว ก็มีความห่วงอาลัยในความสุขใจ อยากจะให้มีความสุขอย่างนี้ตลอดไป จึงได้พยายามทำสมาธิให้ใจมีความสงบอยู่เสมอ ในบางครั้งใจชอบคิด ชอบใช้ปัญญาก็ไม่ยอมพิจารณาเพราะว่าเข้าใจไปว่า เมื่อพิจารณาแล้วจิตจะฟุ้งซ่านไม่มีความสงบเป็นสมาธิตามที่ต้องการ

เมื่อฝึกอย่างนี้อยู่บ่อยๆ ถ้ามีความชำนาญก็จะกลายเป็นฌานไปได้ ก็จะอยู่ในอุเบกขาในฌานไป เป็นปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌานและจตุตถฌาน จึงเป็นรูปฌาน ๔ มากไปกว่านี้คือ อรูปฌาน ๔ เมื่อเราพิจารณาว่าสิ่งเหล่านี้เป็นสายหนึ่งที่เป็นผลเกิดขึ้นจากสมาธิ

อุบายการสำรวมใจ

การที่เราจะสำรวมใจ มีอุบายที่จะนำมาปฏิบัติได้ง่ายๆ ๓ วิธี คือ

ประการที่ ๑. การรวมใจนั้นมีเมื่อได้สัมผัสในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่จะก่อให้เกิดความรัก ความชอบใจ อันจะทำให้เกิดความใคร่ ความกำหนัด ทำให้ใจมีความหวั่นไหวไปตามสิ่งที่ยั่วยุที่จะทำให้เกิดอารมณ์แห่งความพอใจยินดี

เมื่อสติปัญญายังอ่อน ไม่มีกำลังพอจะต่อต้าน หรือว่าสู้กับกระแสของกิเลสตัณหาได้ ให้ใช้วิธีหลบหนี ตีตัวห่างจากรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนี้เสีย วิธีนี้เป็นอุบายผ่อนหนักให้เป็นเบาได้ เป็นวิธีพอที่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ ถึงจะเป็นระยะสั้นๆ ก็ยังดีกว่าที่จะมานั่งทนทุกข์ทรมาน จนใจเกิดความระบม เป็นพิษจากอารมณ์แห่งความรัก จึงยากแก่การรักษาเยียวยา หรือรักษาไม่ได้เลย นี่คือใช้สติปัญญาความฉลาดในอุบายวิธีปกป้องตัวเองให้พ้นภัย

แมลง มด ปลวก เมื่อมันถูกไอไฟมีความร้อน มันยังมีวิธีหลีกหนีเอาชีวิตรอดไปได้ คนเราเมื่อถูกไฟแห่งราคะเข้ามาครอบครองใจ

ก็ต้องมีอุบายหลบตัวไปให้พ้นภัยได้เช่นกัน จะมายืน เดิน นั่ง นอน เป็นเป้าให้แก่กิเลสตัณหากันทำไม แม้แต่สัตว์เดรัจฉานยังมีความฉลาด หนีร้อนไปหาที่เย็นได้

คนเราย่อมมีสติปัญญาที่ฉลาด สามารถหาวิธีปกป้องตัวเองได้ แต่เราจะหาหรือไม่หา หรือว่าอารมณ์ที่ไม่พอใจก็เช่นเดียวกัน ถ้าสติปัญญาเราไม่พอที่จะควบคุมโทสะได้ ก็ให้หลบตัวไปเสีย ดีกว่าจะมาถกเถียงกัน ฆ่ากัน เกิดมีความอาฆาต พยาบาท จองเวร จองกรรมซึ่งกันและกัน แตกแยกความสามัคคีกันเสียเปล่าๆ หรือ ให้รู้หลบกิเลสที่มันจะเกิดขึ้น ถ้าเรายังไม่มีปัญญา ไม่มีสติอินทรีย์ที่แก่กล้าก็ควรใช้วิธีเลี่ยง วิธีหลบ

ประการที่ ๒. อย่าให้ความสำคัญ ในสิ่งที่จะทำให้เกิดอารมณ์ อย่าให้ใจฟูไปกับสรรเสริญจนลืมตัว ถึงจะมีลาภสักการะทรัพย์สินมากมาย ก็ทำใจไม่ให้เกิดความเห่อเหิม คึกคะนอง ถึงจะมียศฐาบรรดาศักดิ์ในฐานะอะไรก็แล้วแต่ ก็ทำใจให้เป็นปกติเอาไว้ อย่าให้เกิดมานะอัตตา ว่าเรามีลาภยศสรรเสริญมากเกินไป จะทำให้เกิดความลืมตัวไปได้ หรือจะมีความสุขในกามคุณ ก็อยากจะโอ้อวดทับถม แก่ผู้ด้อยโอกาสฐานะต่ำกว่าเรา อย่าให้ความสำคัญในสิ่งที่ได้มามากนัก หรือได้กระทบในอารมณ์ที่ชอบใจ หรือไม่ชอบใจก็ตาม ให้รู้จักทำใจให้เป็นปกติอยู่เสมอ เผื่อหากมีการเปลี่ยนแปลง ก็จะไม่เกิดความดีใจ เสียใจ จนเกินไป ให้รู้ว่าสิ่งนี้ยังตกอยู่ในอนิจจัง

อย่าหวังอะไร อย่าหวังว่าสิ่งนั้นจะได้มาตามใจเราทั้งหมด อะไรในโลกนี้ไม่มีสิ่งใดที่จะสมปรารถนา ตามความที่ตั้งใจเอาไว้

ให้รู้จักคำว่า“สมมุติ”นี้ให้ดี จะมีอะไรก็ให้เข้าใจว่า สมมุติว่ามีเท่านั้น ถึงจะอาศัยสมมุติอยู่ เราก็ใช้สมมุติให้เป็น หลงในสมมุติเมื่อไร ก็จะก่อให้เกิดปัญหาขึ้นมาทันที ต้องปฏิบัติตามสมมุติให้ถูกกาลสมัย สมมุติใจเป็นไปในอารมณ์ให้เกิดความทุกข์ ก็อย่าไปให้ความสำคัญในสมมุตินั้นๆ สมมุติใจเป็นไปในอารมณ์ให้เกิดความสุข ก็อย่าลืมตัวในสิ่งนั้นๆ อย่าปล่อยใจให้ไปหลงในสมมุติจนเกินไป มีความรักสิ่งใดมาก สิ่งใดสิ่งนั้นก็จะทำให้ใจเกิดความทุกข์มากเช่นกัน ความโศกเศร้าเสียใจ รำพึงรำพันย่อมเกิดขึ้นจากความรัก ต้องรู้จักการวางแผนเอาไว้ล่วงหน้า สักวันหนึ่งความรักนี้ก็จะทำให้เกิดความเสียใจได้ ให้ทำใจเอาไว้ว่า เราจะต้องพลัดพรากจากสิ่งที่เรารักนี้ไป หรือสิ่งที่เรารักก็จะได้พลัดพรากจากตัวเราไปเช่นกัน

ประการที่ ๓. ใช้สติปัญญาพิจารณาต่อสู้อยู่กับสิ่งนั้นๆ ไม่ต้องหนี พิจารณาให้รู้เหตุและปัจจัย ในสิ่งนั้นตามความเป็นจริงอยู่เสมอ ข้อนี้มีความสำคัญมาก ใครจะอยู่ ใครจะไป ใครจะแพ้ ใครจะชนะ ขึ้นอยู่กับสติเป็นตัวตัดสินชี้ขาด เพราะเป็นอุบาย เพื่อทำลายนิมิตหมายให้หมดไปจากใจ

ตามปกติแล้ว คนเรานั้นจะสร้างนิมิตหมายให้เกิดขึ้นกับตัวเองเรื่อยมา ไม่มีสติปัญญาหาวิธีแก้ไขนิมิตหมายให้หมดไปจากใจได้ จึงกลายเป็นนิมิตยาวจนถึงปัจจุบัน เราเป็นผู้สร้างเอง แต่ก็มาหลงเสียเอง จึงเกิดความฝังใจ

ครั้งแรกก็เริ่มจากสัมผัสในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ที่มาสัมผัสกับตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เราสร้างขึ้นทั้งนั้น

ไม่มีใครสร้างขึ้น เราหลอกตัวเราเอง เราไม่ได้ดูว่า ชีวิตเราที่เกิดมาตายมาในอดีตชาติจนนับชาติไม่ถ้วน ก็เพราะเราสร้างความหลอกลวงตัวเอง มาในชาตินี้ ถ้าเราสร้างสิ่งทั้งหลายหลอกลวงตัวเอง เราก็จะอยู่อย่างนี้ตลอดไป

ถ้าเราไม่ฝึกสติ ไม่ฝึกปัญญา ให้มีความฉลาดรอบรู้ขึ้นมาที่ใจได้ ใจก็จะมีแต่ความมืดมน หลงไปตามกระแสโลกต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด เหมือนคนตาบอด เดินทางค่ำที่ไหนก็นอนที่นั่น หรือเดินวกวนไปมาในที่แห่งเดียวหลายๆ ครั้ง หลายๆ หน เข้าใจว่าเป็นของใหม่อยู่เรื่อยไป

ฉันใดก็ฉันนั้น ใจที่มืดบอดด้วยโมหะ อวิชชา จึงล่องลอยไปตามกิเลสตัณหา ล่องลอยไปตามความรัก ความใคร่ ไปตามกระแสโลกอย่างไม่มีจุดหมายปลายทาง

มาร

ก่อนที่องค์สมเด็จพระอนุตรสัมมาสัมพุทธเจ้า จะสำเร็จเป็นพระพุทธเจ้านั้น เขาบอกว่า ความดีนี่นะมันมักมีมารมาขวางกั้นไม่ให้เราทำดี เหมือนเราทำสมาธิบางครั้ง มีปัญหา มีอุปสรรคก็ทิ้งธรรมะ ทิ้งทุกสิ่งทุกอย่าง เมื่อรู้ว่าพระพุทธเจ้าจะสำเร็จอยู่แล้ว พญามารส่งลูกสาว ๓ คน คือนางตัณหา นางราคะ นางอรตี ให้เปลือยกายมาฟ้อนรำอยู่เสมอ เพราะว่าพญามารบอกว่า มนุษย์ในโลกนี้ย่อมตกอยู่ภายใต้ลูกสาวของตัวเอง ลูกสาวของพญามารสามารถปราบบุรุษเพศได้ทุกคน

นางตัณหา ก็คือความอยาก อยากมี อยากเป็น อยากได้ อยากทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะความอยากเนีย อยากรวย อยากทุกสิ่งทุกอย่าง นางตัณหาครอบงำเอาไว้หมด เมื่อนางตัณหาครอบงำเอาไว้แล้ว

นางราคะก็ร้าย คือ ความใคร่ในกาม ย่อมทำให้บุคคลนั้นยากที่จะเข้าถึงฝั่ง เพราะมีความกำหนัด ความยินดี เมื่อมีความกำหนัด ความยินดีแล้ว ใครก็ชอบ

นางอรตี คือ ความโหดร้าย โมโห โทโส พญามารได้ส่งลูกสาว

๓ คนนั้น ให้มาล่อลวงพระพุทธเจ้า พระพุทธเจ้าก็หาที่จะตกไปอยู่ในบ่วงของเหล่ามารเหล่านี้ได้ เพราะพระองค์ไม่สนใจแล้ว นางตัณหาพระองค์ไม่สนใจ นางราคะพระองค์ก็ไม่สนใจ นางอรตีพระองค์ก็ไม่สนใจ

บุรุษเพศเขาบอกว่า นี่แหละทุกคนตกอยู่ภายใต้ลูกสาวพญามารทั้งหมด มีอรหันต์กับพระพุทธเจ้าเท่านั้น ที่ไม่ยอมตกไปอยู่ใต้การครอบงำของลูกสาวพญามาร

เราก็เช่นเดียวกัน เราทำดีมักจะมีอุปสรรคมาขวางกั้น เพื่อจะไม่ให้สำเร็จในมรรค ผล นิพพาน เพื่อจะไม่ให้สำเร็จในการสร้างความดี คนเราทุกคนให้สังเกตดู บางทีจะมาวัดก็มีอุปสรรค

การทำความดีนั้น มันต้องสู้ ต้องชนะลูกสาวพญามาร คือ นางตัณหา นางราคะ นางอรตี ถ้าเราไม่สามารถชนะตัณหา ๓ อย่างนี้ได้ เราก็ต้องตกเป็นลูกเขยของพญามารไม่มีวันสิ้นสุด

การทำดีเขาบอกว่า ใครทำดีต้องมีมารมาขวางกั้น เว้นแต่ว่าเราจะสู้หรือจะถอย ถ้าเราสู้เราก็ชนะ เมื่อชนะแล้ว ยังมีอุปสรรคอีก

พระพุทธเจ้าชนะพญามาร ลูกสาวพญามารแล้ว พระองค์ทรงชนะแล้วลูกสาวพญามาร พญามารบอกว่า ลูกสาวไม่สามารถทำอะไรพระพุทธเจ้าได้ ตัวพญามารมาเองเลย คือ โลภะ โทสะ โมหะ มาเองเลย มาเพื่อจะครอบงำจิตใจ มันก็ทำอะไรพระพุทธเจ้าไม่ได้ เพราะพระพุทธเจ้าท่านหนักแน่นแล้ว

แต่เรายังไม่หนักแน่น เราย่อมตกอยู่ภายใต้ของลูกสาวพญามาร

หาอุบายในการปฏิบัติ

การปฏิบัติภาวนานั้น เมื่อเราถึงซึ่งความสงบแล้ว ให้เราหาอุบาย

อุบาย คือ การพิจารณา

พิจารณาความตายก่อน พิจารณาความตายเป็นอุบายต่อเนื่องจากอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การพิจารณาความตายนั้น หมายถึง ให้เรารู้จักความสิ้นสุดของชีวิต

ถ้าคิดดูเพียงผิวเผิน เห็นว่าเป็นสิ่งน่ากลัว คิดเอาเองว่าเมื่อตายแล้ว จะไปอยู่อย่างไร กินนอนอย่างไร มีใครพอจะรู้จักบ้าง มีความสะดวกสบาย มีความอบอุ่น เหมือนอยู่กับครอบครัว ญาติ พี่ น้อง พ่อ แม่ เพื่อนฝูงนี้หรือไม่

ถ้าเราคิดไปทำนองนี้ จะเกิดความกลัวตายขึ้นมาทันที ให้เราเปลี่ยนความคิดเสียใหม่โดยใช้ปัญญา ปรับความเข้าใจตัวเองว่าเรามาเกิดในโลกนี้ เหมือนเราเป็นเพียงมาท่องเที่ยวในช่วระยะเวลาอันสั้น ไม่กี่วันเราก็หนีจากที่นี่ไป

อุปมาอุปไมยว่า เราไปเที่ยวคาราโอเกะ หรือไปชมงานมหรสพงานนี้ มีคนเข้ามาดูมาชมเป็นจำนวนมาก สนุกร่าเริงอย่างไร ให้เรามาสังเกตเหตุการณ์ดูเท่านั้น

เมื่อเข้ามาดูแล้ว ไม่เป็นไปตามที่เราคาดคิดไว้เลย ทำไมโลกนี้จึงยุ่งเหยิงถึงขนาดนี้ บางวันฆ่ากันตีกันตาย ไม่เว้นแต่ละวัน คนที่เข้ามาในงานนี้ มีนักปราชญ์จำนวนน้อย แต่คนอันธพาลมีในงานนี้มากมาย ไม่มีหิริ คือความละอายต่อบาปที่ทำลงไป โอตตัปปะ ไม่เกรงกลัวต่อบาปที่จะตามสนอง บางครั้งผัวฆ่าเมีย เมียฆ่าผัว พ่อแม่ฆ่าลูก ลูกฆ่าพ่อแม่ หรือเรื่องอื่นๆ ก็แล้วแต่ ให้เรานำมาคิดเพื่อเป็นคติสอนใจ เหมือนกับว่าตอนนี้ ไม่ว่าใครก็ตามแต่ เรามีภัยอยู่รอบตัว จะหาความสุขสบายในโลกนี้ไม่มีเลย ถึงชีวิตเราจะสิ้นสุดตายวันไหนก็จะไปเป็นเหมือนกับความฝัน

เราเคยเกิดเคยตายมาแล้วในอดีตชาติจนนับไม่ถ้วน ประมวลไม่ได้ ชาตินี้จะตายวันไหนก็ไม่รู้ ถ้ายังไม่ตายเราก็จะบำเพ็ญกุศลต่อไป การภาวนาปฏิบัติก็ไม่ลดละ การไหว้พระสวดมนต์ก็ไม่ท้อถอย ถ้าเราคิดว่าเราจะสร้างความดีต่อไปจนกว่าชีวิตเราจะหาไม่ ให้ตั้งใจว่าเรามาดูความจริงของโลกเท่านั้น

การพิจารณาในอนัตตา ก็ใช้ปัญญามาหักล้างในความเป็นอัตตาในธาตุ ๔ นั่นเอง

ความเข้าใจเดิมว่าเป็นอัตตา ตัวตนของเรา เมื่อพิจารณาให้ถึงที่สุดแล้ว ความเข้าใจเดิมก็จะหมดสภาพไป ไม่มีธาตุส่วนไหนเป็นอัตตา เป็นตัวตน เริ่มต้นจากการแยกธาตุทั้ง ๔ เมื่อแยกธาตุทั้ง ๔

แล้ว ธาตุดินจะเป็นส่วนหนึ่ง ธาตุน้ำก็เป็นส่วนหนึ่ง ธาตุลม ธาตุไฟ ก็แยกออกไปเป็นคนละส่วน แล้วเอาแต่ละส่วนแยกออกเป็นปลีกย่อย

ธาตุดินก็แยกหมด แยกเป็นผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ลำไส้ใหญ่ ลำไส้เล็ก

ถ้าเป็นธาตุน้ำก็แยกออกเป็นน้ำดี น้ำเหลือง น้ำเสลด น้ำเหงื่อ น้ำลาย น้ำมูก อย่างนี้เป็นต้น

ส่วนธาตุลมและธาตุไฟ ก็ให้พิจารณาไปตามอาการเช่น ลมในท้อง ลมในไส้ ลมพัดไปตามร่างกาย ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก

ธาตุไฟเป็นธาตุที่ทำให้ร่างกายอบอุ่น ไฟที่เผาอาหารให้ย่อย ๒ ธาตุนี้จะพิจารณาทีหลังก็ได้

การพิจารณาสำคัญคือ ให้พิจารณาธาตุดินเป็นธาตุหลัก การที่เข้าใจว่าเป็นคน ก็คือธาตุดินนี่เอง

ฉะนั้น เราจึงยกเอาแต่ละส่วน จะเป็นธาตุดินขึ้นมาพิจารณาให้เป็นอุบายสอนใจว่า ตรงไหนคือตัวตนของเรา ให้เราทำความเข้าใจว่า ตัวเราเองไม่มีอะไรเป็นตัวตนของเรา จะพิจารณาธาตุน้ำก็เป็นไปเหมือนกับธาตุดิน

ให้พิจารณาบ่อยๆ ให้ทำความเข้าใจ ไม่มีธาตุส่วนไหนเป็นอัตตา ตัวตน ให้ใจเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย ไม่ยึดถือในตัวตนจริงๆ

หรือจะใช้วิธีกำหนดในสมมุติของร่างกาย ออกเป็นชิ้นเล็กชิ้นใหญ่ แล้วสมมุติเอาไฟเผา ให้เหลือเพียงกระดูก แล้วสมมุติเอากระดูกมาบดให้ละเอียด ผสมกับธาตุดิน ธาตุน้ำไป ให้ทำสมมุติอยู่

อย่างนี้บ่อยๆ ใจจะค่อยๆ รู้จริง เห็นจริง ตามความเป็นจริง

การใช้ปัญญาพิจารณาตน ในส่วนที่เป็นนามก็คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

การพิจารณาในนาม ๔ อย่างนี้ ต้องฝึกจิตให้เป็นสมาธิ มีความตั้งมั่นอยู่เสมอ

เพราะนามเป็นส่วนละเอียด หรือเรียกว่าอาการของใจ ต้องใช้ปัญญาขั้นละเอียด จึงจะรู้เห็นอารมณ์ของใจได้ ในครั้งแรกที่เราปฏิบัติ ก็ให้เราพิจารณาของหยาบๆ ไปก่อน

ต้องขยันทำสมาธิ และขยันในการใช้ปัญญาพิจารณา ตั้งใจปฏิบัติอย่างนี้อยู่บ่อยๆ จะค่อยๆ เกิดความละเอียดลงไปเอง

การพิจารณาเวทนาว่าเป็นตนนั้น ต้องรู้จักจิต เพราะเวทนาเป็นอาการของจิต หรือเรียกว่าอารมณ์ของจิต เกิดขึ้นจากจิต จิตเป็นอย่างไร เวทนาเป็นอย่างนั้น เวทนาอยู่ที่ไหน จิตก็อยู่ในที่นั้น

คำว่า “เวทนา” คือ อารมณ์ที่จิตเสวยอยู่

อารมณ์ของจิตมี ๓ ประเภท ได้แก่

สุขารมณ์

ทุกขารมณ์ และ

อุเบกขารมณ์

หรือที่เรียกว่า สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนานั่นเอง

เวทนานี้ต่อเนื่องกันกับการสัมผัสในอายตนะ คือ ตาสัมผัสรูป หูสัมผัสเสียง จมูกสัมผัสกลิ่น ลิ้นสัมผัสรส โผฏฐัพพะก็คือกายสัมผัสสิ่งต่างๆ หรือทั้งหมดนี้ เรียกว่า กามคุณ เป็นองค์ประกอบให้เกิด

เวทนา คืออารมณ์ของจิต

การสัมผัสในกามคุณ ๕ นี้มีมากมาย มีทั้งอารมณ์เก่าและอารมณ์ใหม่ทับถมกัน มีทั้งอารมณ์ที่ชอบใจ อารมณ์ที่ไม่ชอบใจ และอารมณ์ต่างๆ

อารมณ์ของจิตนี้จะรุนแรงไม่เท่ากัน บางครั้งรุนแรงในอารมณ์ที่ทุกข์ใจ บางครั้งรุนแรงในอารมณ์ที่สุขใจ บางครั้งเฉยๆ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจกับสิ่งใดๆที่เกิดขึ้น

เมื่อเราพิจารณาเฉกเช่นนี้ขึ้นมาได้แล้ว เราก็น้อมถึงความตาย ว่าความตายนี้หนอเป็นภัยมืด มันจะเกิดขึ้นกับเราตอนไหนก็ได้ ความตายเกิดขึ้นได้ตลอดเวลา ไม่ใช่ว่าเกิดแต่เพียงคนแก่เท่านั้น แม้แต่ตัวเรายังไม่แก่ ก็มีความตายได้เหมือนกัน เขาจึงบอกว่า

เห็นหน้าอยู่เมื่อเช้าสายตาย
สายอยู่สบายบ่ายม้วย
บ่ายยังรื่นเริงกายเย็นดับพินาศ
เย็นอยู่หยอกลูกด้วยค่ำม้วยดับสูญ

ไม่มีอะไรแน่นอน เรามีความตายเป็นภัยที่มันคอยจ้องเราตลอดเวลา เมื่อความตายมันจ้องเราตลอดเวลาแล้วเมื่อเรามีภัยอยู่อย่างนี้ ถ้าเรารู้อย่างนี้ว่า มีความตายแล้วเป็นของเรา แล้วเราจะเอาอะไรกับความตาย เราจะขนสมบัติเงินทองไปกองไว้ ไปฝากไว้ที่ไหนก็แล้วแต่ มันก็ไม่ไปกับเรา

เพราะความตายนั้นมันเป็นเรื่องที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า บุคคลใดไม่ประมาท บุคคลนั้นรู้ระลึกถึงความตายได้ แต่บุคคลที่

ยังประมาทอยู่ ยังหลงอยู่ในโลภ โกรธ หลง หลงอยู่ในตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ ตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาก็ดี คนเรานี้ก็จะหลงอยู่อย่างนี้ ไม่สามารถที่จะเข้าไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคล หรือพระอริยเจ้าได้

วิญญาณและจิต

วิญญาณ คือ อาการของจิตที่เรียกว่า นามจิต เป็นความรู้ออกจากจิต

ถ้าดูเพียงผิวเผินแล้ว เหมือนจิตกับวิญญาณเป็นสิ่งเดียวกัน ที่จริงแล้ว จิตกับวิญญาณเป็นคนละอย่างกัน

อุปมาอุปไมยเหมือนกับว่า ก้อนแร่ทองคำที่ยังไม่ได้ถลุง เนื้อทองอันบริสุทธิ์ก็อยู่ในก้อนแร่นั้น เมื่อนำก้อนแร่เหล่านั้นมาถลุง ก็จะรู้ว่าทองคำจะเป็นส่วนหนึ่ง ขี้แร่ก็จะแยกออกไปคนละส่วน หรือเหมือนกับน้ำทะเลที่มีความเค็มตามปกติ ถ้ามีเครื่องมือที่ทันสมัยก็ทำให้น้ำเค็มและน้ำจืดธรรมดาแยกออกจากกันได้

ฉันใดก็ฉันนั้น จิตกับวิญญาณ ก็เป็นในลักษณะเดียวกัน จิตกับวิญญาณจึงอยู่ร่วมกัน และมีผลงานร่วมกัน แต่วิญญาณจะเป็นหัวหน้างานทั้งหมด ได้รับผลงานอย่างไร ก็ส่งให้จิตได้รับรู้อยู่ตลอดเวลา เหมือนจิตเป็นตัวประสานงานในรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ทั้งหมด

ในรูปขันธ์นี้ที่เป็นสื่อสำคัญที่เรียกว่า อายตนะภายใน คือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ทั้งหมดนี้จะมีวิญญาณแฝงอยู่ มีวิญญาณ

ในตา วิญญาณในหู วิญญาณในจมูก วิญญาณในลิ้น วิญญาณในกาย และวิญญาณในใจ

วิญญาณในตามีหน้าที่สำหรับรู้ในการดู

วิญญาณในหูมีหน้าที่สำหรับรู้ในการฟัง

วิญญาณในจมูกมีหน้าที่สำหรับรู้กลิ่น

วิญญาณในลิ้นมีหน้าที่สำหรับรู้ในรสชาดต่างๆ

วิญญาณในกายมีหน้าที่สำหรับรู้สิ่งภายนอกมาสัมผัส

วิญญาณในใจมีหน้าที่สำหรับรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในใจ

อารมณ์ทั้งหมดนี้จะสัมพันธ์อยู่กับจิตทั้งนั้น ไม่รู้ว่าจะเป็นวิญญาณในเวทนาขันธ์ หรือรู้ทุกขเวทนา สุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา วิญญาณในสัญญาขันธ์ก็รู้ในความจำต่างๆ วิญญาณในสังขารขันธ์ก็รู้ในการปรุงแต่ง วิญญาณนี้จะแฝงอยู่ในธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ อายตนะภายในนี้ทั้งหมด

วิญญาณมีหน้าที่เพียงรับรู้เท่านั้น ส่วนจะเป็นไปในความรัก ความใคร่ ความพอใจในกามคุณ มีความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือราคะ ตัณหา โมหะ อวิชชา นี่เป็นหน้าที่กิเลสกับใจจะร่วมทำงานกันต่อไป

ถ้าเรารู้หรือว่าเราไม่รู้ก็ตามแต่ วิญญาณคือตัวรับรู้เฉยๆ แต่จิตเป็นตัวส่งออกนอกเหมือนกัน วิญญาณก็ส่งออกนอกเหมือนกัน คือมองเห็นสิ่งภายนอก จิตก็ไปรับเอาอารมณ์ต่างๆ เข้ามา ให้เกิดขึ้นในใจ

ฝึกใจให้เกิดความรู้เห็น

การปฏิบัตินั้น ที่เขาบอกว่า การทำสมาธิให้จิตเกิดความสงบ มีได้หลายวิธีในครั้งพุทธกาลกำหนดไว้ ๔๐ วิธี จะเป็นวิธีใดก็ตาม อุบายใดก็ตาม จะต้องมีสติกำกับอยู่ในคำบริกรรมนั้นๆ ทั้งหมด และสติก็ยังเป็นองค์ประกอบให้แก่ปัญญาที่เรียกว่า สติปัญญา ถ้าทำสมาธิเรียกว่า สติสมาธิ

ในยุคนี้สมัยนี้ หลายสำนักส่วนใหญ่จะเข้าใจวิธีทำสมาธิกันเท่านั้น ส่วนสติปัญญา ผู้ภาวนาทั้งหลายยังไม่เข้าใจและยังไม่เข้าใจว่าปัญญาเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นจากสมาธิ

อย่างที่หลวงปู่สอนว่า ถ้าจิตคนเราสงบแล้ว ให้เจริญปัญญา ถ้าจิตไม่สงบเป็นสมาธิ ปัญญาก็ไม่เกิดขึ้น

ผู้ภาวนาจึงไม่สนใจในการใช้ปัญญา การภาวนาแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง ได้แก่

สมถภาวนา และ

วิปัสสนาภาวนา

ผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่จะเข้าใจสมถภาวนาเท่านั้น เพราะหลาย

สำนักสอนกันเป็นประจำ

ถ้าพูดถึงเรื่องภาวนาแล้ว นักปฏิบัติมักจะนึกถึงคำบริกรรม ทำสมาธิทันที ได้เคยเล่าว่า ได้สัมภาษณ์สอบถามผู้ที่ภาวนาเป็นจำนวนมาก ไม่ว่าจะเป็นใครก็แล้วแต่ ทุกคนก็พูดเป็นเสียงเดียวกันว่า การภาวนาต้องนึกถึงคำบริกรรมภาวนา ทำสมาธิให้จิตสงบเท่านั้น

หรือปัญหาที่ถามมาก ก็เป็นเรื่องของจิตสงบ และไม่สงบเหมือนๆ กัน เมื่อจิตสงบแล้วก็เกิดเป็นไปในลักษณะอย่างนั้น เกิดลักษณะอย่างนี้ เหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง จิตเป็นอย่างนี้หมายถึงอะไร ไปทำนองนี้

บางคนก็บ่นว่า ภาวนาแล้วจิตไม่นิ่งเลย มีแต่เรื่องคิด เรื่องนั้นเรื่องนี้ อยู่ตลอดเวลา จะมีอุบายไม่ให้คิดในขณะทำสมาธิได้อย่างไร

จึงได้เข้าใจว่า ในยุคนี้นักภาวนาจะรู้จักแต่การทำสมาธิให้จิตสงบเพียงอย่างเดียว แม้แต่ผู้สอนครูบาอาจารย์ ก็ให้ทำวิธีทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบเท่านั้น

ส่วนหลักปัญญาภาวนานั้น สอนกันเพียงเบาบาง จึงทำให้ผู้ภาวนาไม่เข้าใจและไม่ให้ความสำคัญในการใช้ปัญญาแต่อย่างใด

ความเข้าใจของผู้สอนและผู้ปฏิบัติในยุคนี้ คือการทำสมาธิเพื่อให้จิตสงบเท่านั้น

ส่วนวิปัสสนานั้น เป็นเพียงเอามาประดับในคำพูด ศึกษาจากตำรามาอย่างไร มีหลักการปฏิบัติอย่างไร ก็พูดไปตามหลักการนั้นๆ ผู้รับฟังก็รู้ตามหลักการเช่นกัน ครูบาอาจารย์สอนมาอย่างไรก็รู้ไปตามนั้นและเข้าใจไปตามนั้น เมื่อเราใช้ปัญญาพิจารณาในหมวดธรรมต่างๆ ก็พิจารณาไปตามหลักการที่รู้มาหรืออ่านตามตำรา รู้จาก

ครูบาอาจารย์มาอย่างไร ก็ให้ใช้ปัญญาพิจารณาไปตามนั้น ไม่ให้ผิดจากตำราไปได้แม้แต่ประโยคเดียว

การใช้ปัญญาพิจารณาด้วยวิธีนี้ ต้องมีความเข้าใจว่า ตัวเองหรือว่าตัวเรานั้นได้เจริญวิปัสสนาถูกต้องแล้ว จะต้องพิจารณาในธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ ในอายตนะภายใน อายตนะภายนอก ให้เป็นไปในพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็ถูกต้องตามตำราทั้งหมด

หรือพิจารณาในเรื่องอสุภะ ความสกปรกโสโครกของร่างกายทุกส่วน ก็เป็นไปตามตำราที่ว่าเอาไว้ ความเข้าใจลักษณะนี้ มั่นใจว่าเราได้เจริญวิปัสสนาถูกต้องแล้ว

ถ้าจะถามว่า การใช้ปัญญาพิจารณาตามตำราที่ว่ามานี้ เป็นการเจริญวิปัสสนาแล้วหรือยัง ก็ขอตอบว่า เป็นการเจริญวิปัสสนาได้ แต่เป็นวิปัสสนาในภาคปริยัติเท่านั้น

ส่วนการเจริญวิปัสสนาในภาคปฏิบัตินั้น ยังไม่ค่อยเข้าใจ และไม่เข้าขั้นกันแต่อย่างใด

เพราะการเจริญวิปัสสนานั้น ไม่จำเป็นต้องถูกต้องตามตำราทั้งหมด มันเป็นอุบายเฉพาะตัว มีปฏิภาณไหวพริบ ในการครุ่นคิดด้วยเหตุผลเฉพาะตัว ถึงจะไม่ถูกตามสำนวนในตำราที่ว่าเอาไว้ ก็ให้เราเข้าใจถูกต้อง ในความหมายที่เป็นเรื่องเดียวกัน

จะเรียกเสวย เรียกรับประทาน เรียกกิน ก็ความหมายเดียวกัน หรืออาหารคาวหวานสูตรในตำราอย่างนี้ แต่สูตรของเราทำอย่างนี้ ซึ่งก็ออกมาเป็นอาหารคาวหวานได้เช่นกัน

ฉันใดก็ฉันนั้น ถึงประโยคข้อความสำนวนไม่ตรงกันตามตำรา แต่ให้ความหมายอย่างเดียวกัน นั่นจึงเป็นปัญญาเฉพาะตัว

อย่างคำว่า "ภาวนาอย่าทิ้งตำรา และอย่าเอาตามตำรา" ให้พิจารณาดูก็แล้วกัน ในหลักการเดิมที่พระพุทธเจ้าทรงวางแนวทางเอาไว้ชัดเจนมาก

คำว่า "สมถะ" เป็นอุบายทำให้จิตสงบ

วิปัสสนา หมายถึง การใช้ปัญญาพิจารณา ให้รู้เห็นตามหลักสัจธรรมที่เป็นจริง

ให้สังเกตุดูความหมายในกรรมฐานทั้งสองอย่าง ว่าแตกต่างกัน ถ้าพูดตามภาษาง่ายๆ ให้รู้กันชัดๆ จะมีความหมายที่แตกต่างกัน

สมถะเป็นอุบายวิธี ฝึกการห้ามความคิดทุกประเภท จะคิดเรื่องอดีต คิดเรื่องอนาคต ให้ตัดขาดไปเสียทั้งหมด

ส่วนวิปัสสนานั้นหมายถึง การฝึกใช้ความคิด ให้คิดในเรื่องความเป็นจริง ให้คิดอยู่ในขอบข่ายของพระไตรลักษณ์

แต่ยุคนี้ผู้สอนภาวนาปฏิบัติวิธี ห้ามความคิดทั้งหมด ถ้าไปคิดก็แสดงว่าเกิดความฟุ้งซ่าน นั่นคือผู้สอนยังรู้ ไม่เข้าใจคำว่า "วิปัสสนา"

ว่าวิปัสสนานั้นฝึกอย่างไร

คำว่า "วิปัสสนา" ก็เป็นฐานความมั่นคง ตั้งมั่นของใจ จึงเรียกว่าวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าฐานความเห็นไม่ตั้งมั่นพอ จะเกิดความเห็นผิด ความเข้าใจผิดต่อหลักความเป็นจริงได้

ถ้ารู้เห็นสิ่งใดชัดเจน แจ่มแจ้ง ตามพระไตรลักษณ์ ความรู้เห็นนั้นจะเป็นสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นที่ถูกต้อง ชอบธรรม จะเกิดความเชื่อมั่นว่า สิ่งนี้เป็นอย่างนี้จริงๆ ถ้าสิ่งนี้ไม่เที่ยง ก็มีความเห็นชอบว่าสิ่งนี้ไม่เที่ยง ถ้าสิ่งนี้เป็นทุกข์ ก็รู้เห็นชอบว่าสิ่งนี้เป็นทุกข์ ถ้าสิ่งนี้

เป็นอนัตตา ก็ใช้ปัญญาความเห็นชอบว่า สิ่งนี้เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา เป็นธรรมชาติ และก็ต้องสูญเปล่า จากคำว่าสัตว์และบุคคล ไปเท่านั้น

การฝึกปัญญาหรือการเจริญวิปัสสนา มีความหมายอย่างเดียวกัน นั่นคือฝึกใจให้เกิดความรู้เห็น ให้เป็นไปตามหลักความจริง นี่เป็นจุดเด่นของหลักการภาวนาปฏิบัติ

การฝึกปัญญาให้เกิดความฉลาดรอบรู้นั้น ก็เพื่อจะนำปัญญานั้นมาอบรมใจ สอนใจ อีกขั้นตอนหนึ่ง

ถึงปัญญาจะมีมาก ถ้าไม่มีความฉลาด ที่จะนำมาสอนใจได้ ปัญญานั้นแทบจะไม่มีความหมายในทางธรรมแต่อย่างใด เพราะไม่ได้นำคำสอนใจตัวเอง ให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ในสัจธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้

เพราะฉะนั้นแล้ว ถ้าสรุปลงง่ายๆ ก็คือว่า สมถะนั้นส่วนมากหลายสำนักให้ปฏิบัติแล้วไม่ให้คิด

แต่หลวงปู่สอนว่า เมื่อจิตสงบปุ๊บ ให้เจริญวิปัสสนาในทุกขัง อนิจจัง อนัตตา ในธาตุทั้ง ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบเป็นรูปขึ้นมา

หลวงปู่สอนอย่างนี้เพราะว่า หลวงปู่เห็นการที่จิตสงบปุ๊บคิดปั๊บ มันทำให้จิตนั้นเป็นจิตที่บริสุทธิ์ เมื่อจิตบริสุทธิ์แล้ว เราย่อมคิดในสิ่งที่เป็นความจริงได้

แต่ถ้านั่งสมาธิสงบอยู่กับสุขอย่างเดียว มันก็ไม่เข้าถึงวิปัสสนาได้

ปัญญาในวิปัสสนาญาณ

ปัญญาในวิปัสสนาญาณนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มันก็เป็นอัตโนมัติกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดไปจากใจจริงๆ เหมือนความสว่างกำจัดความมืดได้

ปัญญาในวิปัสสนาญาณนี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จะไม่เหมือนกับปัญญาอย่างอื่น

ปัญญาในสัมมาทิฏฐิ คือความเห็นชอบเป็นรูปแบบหนึ่ง

ปัญญาในวิปัสสนา ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่ง

ส่วนปัญญาในวิปัสสนาญาณนี้ เป็นปัญญาที่มีความโดดเด่นมีความเฉียบแหลมว่องไว มีความกล้าหาญอยู่ในตัวอย่างเบ็ดเสร็จเหมือนกับการตั้งเวลาให้แก่ผู้มีระเบิด เมื่อครบวงจรเมื่อไร ก็จะเกิดระเบิดขึ้นทันที

ฉันใดก็ฉันนั้น ปัญญาในวิปัสสนาญาณ เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติเมื่อใด ผู้นั้นจะได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้า ขั้นใดขั้นหนึ่งไม่กี่นาทีข้างหน้านี้ จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน อยู่ในอิริยาบถไหนไม่สำคัญเมื่อครบวงจร ครบรอบเมื่อไหร่ ก็บรรลุธรรมได้ในเมื่อนั้น

การบรรลุธรรมของพระอริยเจ้าในระดับพระโสดาบัน พระ-สกิทาคามี พระอนาคามี จะเป็นลักษณะเดียวกัน แต่มีความแตกต่างกันในความหยาบและละเอียดเท่านั้น และรู้ตัวทันทีว่าได้บรรลุธรรมในขณะใด ก็จะรู้ตัวเองว่าได้บรรลุธรรมในขณะนั้น และก็รู้ตัวว่าบรรลุธรรมในระดับนั้นๆ ไม่ต้องไปถามใคร ไม่มีวิจิกิจฉา ไม่มีความลังเลสงสัย ในการได้บรรลุธรรมของตัวเองแต่อย่างใด จะเป็นปัจจัตตังคือรู้แต่เฉพาะตัวทันทีว่า ตัวเองอยู่ในฐานะอะไร

การได้บรรลุธรรมใน ๓ ระดับนี้ จะมีในลักษณะใด เป็นอย่างไร แต่ก่อนเป็นปุถุชน บัดนี้เป็นอริยชน มีความรู้สึกภายในใจก็เป็นอย่างนั้น ก็ขอให้เรารู้ตัวในขณะนั้นทันที

ผู้จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์นั้น จะมีความแตกต่างจากพระอริยเจ้าในระดับอื่นๆ อย่างเห็นได้ชัดทีเดียว ถึงท่านผู้นั้นจะเป็นนิสัยปัญญาวิมุตติหรือเจโตวิมุตติก็ตาม เมื่อมีปัญญาในวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นแล้ว จะเป็นเหมือนกันทุกท่าน นั่นคือความสงบเป็นอย่างยิ่งที่เรียกว่า จิตดับ

คำว่า "ดับ" ในที่นี้หมายถึงว่า ความดับในวิญญาณ วิญญาณที่รับรู้ในรูป วิญญาณที่รับรู้ในเวทนา สัญญา วิญญาณที่รับรู้ในสังขาร วิญญาณที่รับรู้ในจิต ที่เป็นนามธรรมทั้งหมดนี้ ในช่วงนั้นจะไม่ทำงานรับรู้ในสิ่งใดๆ แม้แต่ความคิด และความสำนึกในสิ่งใดก็อยู่ในสิ่งนั้นคือหยุดนิ่งทั้งหมดไม่รับรู้ต่อสิ่งภายนอกใดๆ ได้เลย ไม่มีอดีต ไม่มีอนาคต เป็นในลักษณะอยู่ในปัจจุบัน แต่มีอยู่ในปัจจุบันนั่นเอง มีแต่ความรู้ อยู่กับความรู้ ไม่มีความหมายอะไร ไม่ว่าสัตว์ ไม่ว่าบุคคล

รู้ก็สักแต่ว่ารู้เท่านั้น ไม่รู้ในการสัมผัสในทางรูป แต่เห็นรูปภายในรูปภายนอก จะไม่มีความสัมผัสเชื่อมโยงต่อกัน จะมีตาก็สักว่ามีตา จะมีหูก็สักว่ามีหู มีทุกสิ่งทุกอย่าง ความรับรู้ในอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่มีความสัมผัสรับรู้อารมณ์ อายตนะภายนอก คือ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ เพราะวิญญาณได้สงบหยุดนิ่ง ไม่มีสื่อที่จะรับรู้ในรูปธรรม นามธรรม จึงเรียกว่า รูปไม่ใช่ของตน ตนไม่มีรูป รูปไม่มีในตน ในเมื่อวิญญาณไม่มีในตน ตนไม่มีในวิญญาณแล้ว ในเมื่อมีความรับรู้ มีความสงบนิ่งเพียงอย่างเดียวเท่านั้น ความรับรู้ในขันธ์ ๕ ความรับรู้ในอายตนะภายใน ก็หมดสภาพไป ไม่มีอายตนะอะไรสัมผัสได้ในจิตใจได้เลย

ถึงจะมีความรู้ แต่ก็รู้โดยไม่มีสมมุติ ไม่มีสมมุติอะไรมาให้รู้ ก็เพราะสมมุติทั้งภายนอก และสมมุติทั้งภายใน ไม่มีวิญญาณที่จะไปรับรู้ในสิ่งใดๆ ต่อกันได้เลย จึงเป็นการรู้โดยไม่มีนิมิตหมายในสมมุติใดๆ ทั้งสิ้น

แต่เป็นในลักษณะนี้ไม่นานนัก ก็จะเกิดลักษณะขยับนิดเดียว อาสวักขยญาณก็จะเกิดขึ้นต่อเนื่องทันที กว่าจะรู้ได้ว่าอาสวักขยญาณสิ้นไปเท่านั้น แต่คนเรานั้นย่อมเข้าไม่ถึงโลกุตตรธรรมไปสักเท่าไร

ทุน

คนเรานั้นเมื่อเกิดมาแล้ว พระพุทธเจ้าของเราทรงตรัสว่า ในอดีตชาติปุพเพกตปุญญตา เคยมีพ่อแม่มาแล้วในอดีตนับไม่ถ้วน เคยมีญาติพี่น้อง ปู่ย่า ตายาย บริวารทั้งหลายมาแล้วในอดีตนับไม่ถ้วน เมื่อมีเช่นนี้ สมมุติว่าบุคคลเหล่านั้นยังไม่เกิด แล้วเราจะช่วยเหลือผู้ตกทุกข์ได้ยากได้อย่างไร เราต้องมีทุนเสียก่อน

ทุน คือ อะไร

ทุน ก็คือ บุญ

บุญ คือ อะไร

บุญ ก็คือ ความดี

ความดี คืออะไร

ความดี ก็คือ การรักษาศีล ให้ทาน เจริญภาวนา สวดมนต์ เมื่อเรามี ๓ อย่างนี้ชื่อว่าเรามีทุนแล้ว มีของแล้ว พร้อมที่จะให้ใครก็ได้

แต่ถ้าเราไม่มีทุนเลย เราก็ไม่สามารถที่จะให้บุคคลเหล่านั้นได้ บุคคลเหล่านั้นไปยืนชะเง้อ เพราะจิตของเรายังไม่ละเอียด ยังไม่

สามารถมองเห็นพ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้อง บริเวารของเราได้ ในอดีต เราก็มองไม่เห็น ไม่รู้ว่าเขาทุกข์แค่ไหน เขาอาจจะรอเรา เพื่อให้มีต้นทุนไปให้เขา แต่ถ้าเราไม่มีต้นทุน เขาก็รอเราเปล่าประโยชน์

เพราะฉะนั้นแล้ว พระพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ให้รู้จักทำบุญ แล้วก็อุทิศไปให้เปรต เจ้าที่ทั้งหลาย เหมือนครั้งหนึ่งพระสารีบุตรไปบิณฑบาตมา แม่ของพระสารีบุตรในอดีตชาติ มีไฟเผาตัวอยู่ตลอดเวลา พระสารีบุตรมองเห็นแต่ไม่รู้ว่าเป็นใคร ขนาดพระสารีบุตรเป็นพระอัครสาวกด้านปัญญานะ เพราะว่าพระอรหันต์นั้นไม่สามารถย้อนชาติอดีตได้เยอะ อย่างมากได้แค่ ๕๐๐ ชาติ ก็ไม่รู้ว่าผู้หญิงคนนี้เป็นใคร ที่เป็นเปรตถูกไฟเผา ก็เดินไปเรื่อยๆ

จนเปรตนั้นถามพระสารีบุตรว่า “ท่านจำเราไม่ได้หรอกรึ”

พระสารีบุตรบอกว่า “เราไม่รู้จักเธอ”

นางเปรตตนนั้นบอกว่า “เราคือแม่ของท่านในอดีต ตอนนี้เราได้รับทุกขเวทนาเป็นอย่างมาก เมื่อท่านเป็นพระอรหันต์แล้วข้าพเจ้ามาขอส่วนบุญจากท่าน”

พระสารีบุตรเห็นแม่ตัวเองในอดีตชาติ ก็เกิดความสงสาร พอไปถึงโรงฉันมีพระอยู่ ๔ รูป พระสารีบุตรแบ่งข้าวในบาตรให้แก่พระภิกษุ ๔ รูป เมื่อแบ่งข้าวเสร็จแล้ว เหล่าภิกษุเหล่านั้นก็อนุโมทนา พระสารีบุตรก็แผ่บุญแผ่กุศลไปให้แก่แม่ของตัวเองในอดีตชาติ พอแม่ของตัวเองได้รับส่วนบุญจากพระสารีบุตรแล้ว ก็ไปเสวยสุขเป็นนางฟ้าอยู่บนสวรรค์

สมบัติที่มาพร้อมกับการเกิด

ปกติตามวิสัยของมนุษย์ เมื่อเกิดมา มีรูปร่างเกิดขึ้นแล้ว มันก็เป็นของธรรมดาที่จะต้องมีความเจ็บ เมื่อมีความเจ็บแล้ว เราจะไปสนใจมันทำไม มันจะตายก็ตาย มันจะอยู่ก็อยู่ ขอให้เรามีสติ มีสัมปชัญญะ รู้ตัวทั่วพร้อม มีความจำหมายมั่นได้

เพราะชีวิตของเรานี้ เกิดมาก็มีสมบัติมาแล้ว คือความตาย เราลองมาแยกรูปนามดู เมื่อแยกรูปนามดูแล้ว มันก็จะมองเห็นสิ่งที่เป็นอยู่ว่า อ๋อ ! ตอนนี้ร่างกายเป็นโรคติดเชื้อในกระแสเลือด รู้แล้วก็ปล่อยวางมันเสีย อย่าไปสนใจมัน ถ้าสนใจมัน มันจะทุกข์ ต้องดิ้นรนกระเสือกกระสนไปหาหมอ

แต่ถ้ารู้แล้วว่าเป็น แล้วไม่จับมัน มันก็สบาย มันก็ไม่ต้องมานั่งทุกข์กับโรคทั้งหลายเหล่านี้ มันจะอยู่ค้ำฟ้าได้เมื่อไหร่ คนเรามันต้องตายแน่นอน หลวงปู่บอกหมอว่า พร้อมที่จะตายแล้วไม่เป็นไร เพราะหลวงปู่ไม่เป็นไร เป็นแต่ร่างกายมันเป็นเท่านั้น หลวงปู่ก็มีความสุขของหลวงปู่ดี

ถ้าเราแยกรูป แยกนาม แยกจิต แยกใจได้นั้น เราจะเป็นผู้มี

ความสุข ถึงมันจะทุกข์ทางกายขนาดไหน แต่ถ้าเรามีความสุขทางใจซะอย่างเดียว โรคไม่สามารถจะทำลายล้างเราได้เลย เพราะเราเป็นผู้อยู่เหนือโรคเหล่านี้แล้ว

แต่ที่พูดนี่ไม่ได้หมายความว่า หลวงปู่เป็นพระอรหันต์นะ ที่พูดนี่หมายถึงว่า ดูอย่างนี้ รู้อย่างนี้ แต่หลวงปู่ไม่ใช่พระอรหันต์ เป็นคนธรรมดาเหมือนกัน มีเลือด มีเนื้อ มีชีวิต มีจิตเหมือนทุกคน

แต่หลวงปู่มอง มองให้เห็นสัจธรรม คือความจริง ถ้าคนเราเห็นความจริงแล้ว เมื่อเห็นความจริงแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างที่จะเกิดขึ้นนั้น ก็เป็นเรื่องปกติ อย่าไปมองให้มันเป็นทุกข์ ถ้ามองให้มันเป็นทุกข์เราก็จะได้แต่ทุกข์ ไม่ได้ความสุข

การแยกกายกับใจนั้น มันคนละเรื่อง ใจเราจะจับมันไว้ตรงไหน กายเราจะจับมันไว้ตรงไหน เป็นเรื่องปกติ

ถ้ารู้ว่าอ๋อ! อันนี้คือกาย กายเป็นของธรรมดาต้องเจ็บป่วย แต่ใจเรานั้นไม่สามารถเจ็บป่วยได้ ถ้าคนที่ใจเจ็บป่วยนั้น เป็นคนที่ขี้โมโห เป็นคนโกรธ เป็นคนโลภ เป็นคนหลง เป็นคนโมหะ ไม่มีความรู้อะไร เป็นผู้มีแต่ตัณหา อวิชชาครอบงำปิดบังเอาไว้

คนเหล่านี้ไม่ได้รู้ตัวเลยว่า ทิฏฐิมานะของตัวเองมากขนาดไหนเราจะลดทิฏฐิมานะนั้นได้อย่างไร

เพราะเรายึดมั่นถือมั่น ในกาย สังขาร จนเกินไป เป็นอะไรกันนิดๆ หน่อยๆ ก็ต้องหาหมอ หาหมอ

สอนตามกระแสโลก

ในคำสั่งและคำสอนขององค์สมเด็จพระพุทธชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์สอนให้เป็นไปตามบุญวาสนาบารมีของแต่ละคน

ถ้าบารมียังน้อยไม่พอที่จะได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้าได้ พระองค์ก็สอนวิธีการเสริมสร้างบารมีให้มากขึ้น

ถ้าผู้มีบารมีพอจะบรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้าได้ในชาตินี้ พระองค์ก็สอนอุบายการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุธรรมขั้นนั้นๆ ไป

คำสอนของพระองค์นั้นแบ่งออกเป็น ๒ หมวดใหญ่ๆ ด้วยกัน

๑. เป็นคำสอนที่ตามกระแสโลกที่เรียกว่า กามาวจรกุศล

๒. เป็นคำสอนที่ทวนกิเลส(ทวนกระแสโลก)

คำสอนของพระพุทธเจ้าทั้งสองนี้ จะมีความแตกต่างกันอย่างไร

ที่ว่าคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นไปตามกระแสโลกนั้น พระพุทธองค์มีพระญาณลึกล้ำสามารถล่วงรู้วิสัยบุญวาสนาและบารมีของมนุษย์ได้ทั้งหมด ว่าผู้นั้นบารมีพอจะได้เป็นพระอริยเจ้าได้หรือไม่

ถ้ารู้ว่าบุญยังน้อย บารมียังอ่อน อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า พระองค์ก็สอนวิธีเสริมสร้างบารมีให้แก่บุคคลเหล่านั้นเอาไว้ การบำเพ็ญบุญบารมีอย่างไร เป็นไปเพื่อความเจริญในธรรม เพื่อประโยชน์ของตน เพื่อประโยชน์ของท่าน พระองค์ก็สอนให้ท่านเหล่านั้นได้ประพฤติปฏิบัติต่อใจ และวิธีที่จะนำไปสู่ความหายนะ นำไปสู่ความทุกข์เดือดร้อนในอบายภูมิต่างๆ ในภพชาติต่อไป พระองค์ก็สอนเอาไว้ว่า ควรที่จะประพฤติทางกาย วาจา ใจอย่างไรเป็นไปในทางบาปอกุศล พระองค์ก็สอนไว้ทั้งหมด

พระองค์สอนด้วยความรัก สอนด้วยความสงสาร ไม่อยากให้กุลบุตรลูกหลาน ต้องไปตกอยู่ในความทุกข์ยากลำบาก ไม่อยากให้ไปตกนรกน้อยใหญ่ ไม่อยากให้ไปเกิดในภพของเปรต ไม่อยากให้ไปเกิดในภพของสัตว์เดรัจฉาน หรือจะมาเกิดเป็นภพชาติของมนุษย์อีก พระองค์ก็ไม่อยากให้เกิดเป็นมนุษย์วิบัติที่ขาดความสมบูรณ์ เช่น รูปร่างตามตัวไม่สมประกอบ ดังที่ได้เห็นกันทั่วไป หรือรูปร่างสมประกอบอยู่ก็ตาม แต่ผลของกรรมที่ตามสนอง อยู่ก็ได้รับผลกรรมต่อไป ดังเห็นได้ทั่วทุกสถานที่

ถ้าเราเป็นผู้พิจารณา มันเป็นที่น่าเวทนายิ่งนัก นั่นคือกรรมได้ซัดทอดให้ได้ไปเกิดในที่เช่นนั้น เรียกว่ากรรมติดตามในลักษณะนี้จะมีอยู่ทั่วทุกประเทศในโลกนี้ แต่จะมีมากหรือน้อยกันเท่านั้นเอง

ในภพชาติอย่างนี้พระองค์ทรงมีความเมตตาสงสาร แต่ก็เหลือวิสัย เพราะเขาเหล่านั้นชอบตามใจตัวเองในทางชั่ว พระองค์ก็ทรงสอนเขาก็จะได้รับผลดีหรือผลชั่วต่อไปอยู่ที่ตัวของเขา

พระพุทธเจ้าพยายามทุกอย่างเพื่อปกป้องไม่ให้คนทำความชั่ว แต่ก็ปกป้องได้เฉพาะผู้มีสติปัญญาที่ดี มีความละอายในการทำบาปอกุศล เป็นผู้ที่เชื่อผลของกรรมดีกรรมชั่ว ให้ผลกับผู้กระทำนั้น และผู้นั้นก็เลือกจะทำแต่กรรมดีตลอดไป เช่น ให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนาเป็นต้น

กรรมดีนี่เองจะเป็นเกราะกำบังภัย ไม่ให้กรรมชั่วอย่างอื่นเกิดขึ้นได้

กรรมดีทั้งหมดที่เราได้บำเพ็ญกันไว้ดีแล้ว ในอดีตชาติก็ดี ในปัจจุบันชาตินี้ก็ดี จะไปเกิดภพไหนชาติไหน จะไม่ตกต่ำในภพในชาตินั้นๆ

ในการเวียนว่ายตายเกิดในโลกนี้ บุญบารมีจะดลบันดาล ให้เราไปเกิดในยุคพระพุทธศาสนา ของพระพุทธเจ้าองค์หนึ่งองค์ใดในชาติหน้า เราจะได้ฟังธรรมจากพระพุทธเจ้าองค์นั้นๆ แล้วก็จะเกิดดวงตาเห็นธรรม รู้แจ้งเห็นจริงในธรรม เราจะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน จึงเป็นการสิ้นสุดในภพชาติทั้งหลาย ไม่ได้เวียนว่ายตายเกิดในภพน้อยภพใหญ่อีกต่อไป

นี่คือคำสอนของพระพุทธเจ้าในขั้นกามาวจรกุศล พระองค์สอนให้คนละในการทำชั่ว พูดชั่ว และสอนให้ไม่มีมิจฉาทิฏฐิคือความเห็นผิดจากทำนองครองธรรม และสอนบำเพ็ญบุญกุศลให้ถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

ชาติชีวิตที่เรามีอยู่จะทำให้เป็นประโยชน์ได้อย่างไร และได้อย่างเต็มที่

เราอย่าอ้างกาลเวลาในการสร้างบุญกุศล และอย่าอ้างกาลเวลาว่า วัยเรายังน้อยอยู่เพราะความตายไม่ได้เลือกเลยว่าวัยหนุ่มวัยแก่ และวัยชรา

ฉะนั้นทำใจให้เป็นกุศลตั้งแต่วันนี้

สอนทวนกระแสโลก

คำสอนที่ทวนกระแสโลกนั้น เมื่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายังทรงมีพระชนม์ชีพอยู่ พระองค์มีพระญาณหยั่งรู้ในบุญบารมีของมนุษย์ได้อย่างถูกต้อง ว่าท่านผู้นี้มีบารมีพอที่จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้ในขั้นใดขั้นหนึ่ง พระองค์ก็จะแสดงธรรมโปรดให้บุคคลเหล่านั้น ได้เกิดความรู้แจ้ง เห็นจริงในธรรม อย่างน้อยจะได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้าขั้นโสดาบัน เป็นพระอริยเจ้าขั้นสกิทาคามี อนาคามี หรือผู้ที่ได้สร้างบารมีสะสมมามากอย่างสมบูรณ์แล้ว ก็จะได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพานตามพระพุทธเจ้าไป

เมื่อมาถึงสมัยนี้ พระพุทธเจ้าทรงเสด็จนิพพานไปแล้ว แต่พระองค์ก็ได้วางแนวทางที่จะเข้ากระแสพระนิพพานไว้ให้แก่พวกเรา และเป็นแนวทางที่พระพุทธเจ้าอธิบายไว้อย่างชัดเจนทีเดียว เป็นแนวทางตรงที่สุด

ถ้าผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจจริง และมีความเชื่อมั่นว่า แนวทางนี้เป็นแนวทางของพระพุทธเจ้า และพระอริยเจ้าทั้งหลายได้ปฏิบัติ

ผ่านพ้นเข้าสู่พระนิพพานไปแล้ว โดยไม่มีความกังขา ลังเล สงสัย ไม่มีความสงสัยรูปธรรม มีความมั่นใจอย่างเต็มที่ มีความเชื่อมั่นว่าตรงที่สุด และถูกต้องที่สุดแล้ว นั่นแหละ จึงจะทุ่มเทความพากเพียรลงไปได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งบารมีก็ให้การสนับสนุน มรรค ผล นิพพาน ก็จะเปิดรับทันที

นี่คือผู้มีความเด็ดเดี่ยวกล้าหาญในการตัดสินใจ เป็นผู้ไม่มีภาระห่วงใยกับสิ่งใดๆ ในโลกนี้

เพราะถ้ามีสติปัญญาเป็นอาวุธอยู่ในตัว จะไปกลัวอะไร ไม่มีสิ่งใดมาขัดขวางปิดบังสติปัญญาได้เลย

สติและปัญญาจะฟันฝ่าอุปสรรคให้แตกกระจายไป กิเลสตัณหาน้อยใหญ่ จะมาใช้เล่ห์เหลี่ยมหลอกใจอย่างไรได้ ก็จะไม่หลงอีกต่อไป

ในยุคนี้สมัยนี้ ผู้ที่ตีความให้เป็นไปตามแนวทางเดิมของพระพุทธเจ้านั้น อาจจะมีความแตกต่างกันไป

ใครจะตีความถูกตามแนวทางเดิมของพระพุทธเจ้า หรือผู้ที่ตีความที่แตกต่างกัน มันไม่เป็นไปตามแนวทางเดิมของพระพุทธเจ้านั้น ก็ถือว่าตัวใครตัวมัน

และการปฏิบัติก็เป็นตัวใครตัวมันเช่นกัน ใครตีความถูกก็ปฏิบัติถูกไป ใครตีความผิดก็ปฏิบัติผิดไป ใครๆก็มีความมุ่งหมายไปในทิศทางเดียวกัน นั่นคือความพ้นทุกข์เหมือนกัน ใครจะทำได้หรือไม่ได้อย่างไร ก็ให้อยู่ในความพยายามของแต่ละบุคคลไป

แนวทางที่จะให้พ้นไปจากวัฏสงสารนี้ มีเส้นทางเดียวเท่านั้น

กระแสธรรมที่จะเกิดกับพระอริยเจ้านั้น มีสายทางเดียวเช่นกัน

ใครจับเส้นทางเดิมของพระพุทธเจ้าได้ ก็จะเป็นผู้เข้ากระแสธรรมแห่งมรรค ผล นิพพานไป

ฉะนั้น การตีความให้ถูกกับความเดิมของพระพุทธเจ้านั้น ในยุคสมัยนี้พูดไปคนละวิธี เช่น คำว่า "วิปัสสนา" เป็นต้น เพียงเท่านี้ก็ตีความหมายกันไปคนละอย่าง และปฏิบัติไปคนละวิธี แม้แต่มรรค ๘ ที่เป็นหัวใจสำคัญ ในภาคปฏิบัติก็ตีความหมายไปต่างกัน ทั้งที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ดีแล้ว และได้วางแนวทางมรรค ผล นิพพานที่สุดแล้ว เช่น

สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปโป นี่เป็นหลักของปัญญาที่ตายตัว

สัมมาวาจา สัมมากัมมันโต สัมมาอาชีโว นี่เป็นหลักของหมวดศีล

สัมมาวายาโม สัมมาสติ สัมมาสมาธิ นี่เป็นหลักของหมวดสมาธิ

การปฏิบัติเพื่อให้เป็นไปตามหลักเดิมของพระพุทธเจ้า ก็จะเป็นไปในรูปแบบปัญญา คือ ศีล สมาธิ นั่นเอง

ส่วนศึกษาจะออกมาในรูปแบบศีล สมาธิ ปัญญา ก็ไม่มีปัญหาอะไร เหมือนกับจับตัวอักษร หรือจับตัวอักขระที่ปรุไว้แล้ว จะจับที่ไหน มาก่อน มาหลัง ไม่สำคัญ ข้อสำคัญคือการเรียงตัวอักษร แล้ววางอักขระให้ถูกกับตำแหน่ง เพื่อจะอ่านในความหมายให้เข้าใจ ถ้าวางไม่ถูกตำแหน่งแล้ว มันก็อ่านไม่ถูกกับความหมายได้เลย นี่ฉันใดก็ฉันนั้น จะต้องมีปัญญาในการปฏิบัติเป็นอย่างมากฉันนั้น

เมื่อมีปัญญาความเห็นชอบถูกต้องอยู่แล้ว ก็จะเกิดความเห็นชอบในหมวดศีล และจะเกิดความเห็นชอบในหมวดสมาธิต่อไป

ฉะนั้น ปัญญาความเห็นชอบที่พระพุทธเจ้าได้วางไว้ เป็นหลักเกณฑ์เอาไว้อย่างตายตัวแล้ว เราก็ควรปฏิบัติให้เป็นไปตามหลักเดิม เพราะเป็นหลักประกันในการปฏิบัติอย่างถูกต้อง พระพุทธเจ้าสอนวิธีนี้แก่พุทธบริษัททั้งหลายมาแล้ว และได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน มีจำนวนมาก ก็เพราะปฏิบัติเริ่มต้นจากปัญญา

ปัญญานี่เป็นตัวเริ่มต้นแห่งการปฏิบัติ คือความเห็นชอบนั่นเอง ผู้ปฏิบัติทั้งหลายที่เป็นปัญญาชน ควรใช้ความคิดที่มีเหตุผลพิจารณาให้เป็นไปตามหลักความเป็นจริง การปฏิบัติของเราก็จะเริ่มเข้าสู่กระแสธรรมใกล้ความจริงมากขึ้น ความจริงนี้หรือมีสติปัญญาเท่านั้น จะพาให้จิตรู้เห็นได้ ส่วนอุบายธรรมหมวดอื่นๆ เป็นเพียงอุบายเสริมให้สติปัญญามีกำลังเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติต้องฝึกใจให้มีความฉลาด รอบรู้ ในความเป็นจริงอยู่เสมอ

สักวันหนึ่งเราอาจจะเป็นผู้รู้จริง เห็นจริงด้วยสติปัญญา จากตัวเราเองอย่างแน่นอน

เพราะฉะนั้นแล้ว ทำไมจึงกล่าวว่าตัวปัญญาเป็นตัวแรกนั้น ถ้าเราไม่มีปัญญาเป็นตัวแรก เราก็จะมีความศรัทธาแบบผิดๆ ไม่มีปัญญาว่า อ๋อ! จริงไหมข้อนี้ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัส อย่างเช่นกฎของพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วก็ต้องใช้ปัญญาพิจารณาดูก่อนว่า อ๋อ! มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ มันไม่ใช่ตัวตนของ

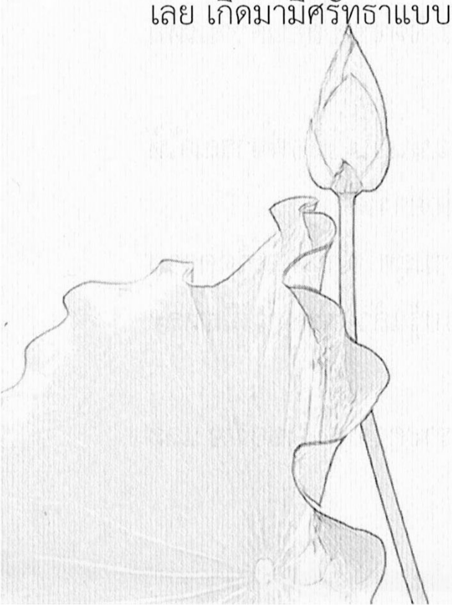
เรานี้จริงไหม แล้วเราก็ดูโลกธรรมทั้ง ๘ นี้ว่า มีลาภก็ย่อมเสื่อมลาภ มียศก็ต้องเสื่อมยศ มีสุขก็มีทุกข์ มีคนนินทาก็มีคนสรรเสริญ

เพราะฉะนั้นแล้ว ถ้าเรามองลึกลงไปนั้น ถ้าปัญญาเป็นตัวเห็นชอบว่าโอ้! คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นหนอถูกแท้ มีความเป็นจริง ปัญญาก็จะเกิดให้มีความสัทธาปสาทะ คือความเชื่อและความเลื่อมใส

เราปฏิบัติสมาธิก็เพื่อให้ลด ละ จากความโลภ โกรธ หลง ละออกจากตัณหา ราคะ อวิชชาทั้งหลาย

เพราะฉะนั้นแล้ว ปัญญาจึงเป็นปัญญาที่เราควรจะเอามาใคร่ครวญเป็นที่หนึ่ง หรือว่าเริ่มต้นจากการคิด

แม้แต่นักบริหารก็จะต้องใช้ปัญญาก่อน สมมุติใครเสนองานมา เขาก็ต้องคิดก่อนแล้วว่า ถ้าเซนต์ไปมันจะถูกหรือผิด ทุกอย่างต้องใช้ปัญญามาก่อน ถ้าไม่ใช้ปัญญามาก่อนเรียกว่า ศรัทธาแบบผิดๆ ศรัทธาแบบโง่ๆ คือศรัทธาไม่รู้ความจริงในคำสอนของพระพุทธเจ้าเลย เกิดมามีศรัทธาแบบขาดปัญญา ก็คือคนโง่เขลานั่นเอง



ใช้สติปัญญา
พิจารณาให้รอบรู้

คนเรานั้นพระพุทธเจ้าได้ชี้แนะ ความจริงในสรรพสังขารทั้งหลายว่า ทุกสิ่งทุกอย่างมีความจริงอย่างนี้ ให้ใช้สติปัญญาพิจารณา ให้รู้เห็น ให้เป็นไปตามกฎของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ธาตุ ๔ ขันธ์ ๕

ให้สติปัญญาพิจารณาอยู่เสมอ ถึงจิตจะไม่ละ ถอน ปล่อยวางในสิ่งใดก็ตาม ก็ให้ใช้สติปัญญาพิจารณาอยู่บ่อยๆ จนเกิดความชำนาญ วันหนึ่งข้างหน้าก็จะเกิดความรู้เห็นตามความเป็นจริงได้

เมื่อจิตรู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว จิตจะเปลี่ยนความเห็นผิดกลายเป็นความเห็นถูกได้

แต่ก่อนเห็นว่าเป็นของดีที่เที่ยงแท้แน่นอน เมื่อพิจารณาให้รู้เห็นด้วยปัญญาแล้ว ไม่มีสิ่งใดเที่ยงแท้แต่อย่างใด

แต่ก่อนจะเข้าใจว่ากามคุณเป็นความสุข ทำให้ใจเกิดความสนุกร่าเริง เมื่อใช้สติปัญญาพิจารณาให้รอบรู้แล้ว กามคุณนี่แหละเป็นบ่อเกิดแห่งความทุกข์ทั้งนั้น

ที่เราเข้าใจกันว่าเป็นความสุข ก็เพราะความหลงของใจ และ

ความไม่รู้ทุกข์ โทษ ภัยในกามคุณนั่นเอง

แต่ก่อนเข้าใจว่าธาตุ ๔ ขันธ์ ๕ เป็นอัตตาตัวตน เมื่อใช้สติปัญญาพิจารณาให้รู้เห็นตามความเป็นจริงแล้ว ไม่มีสิ่งใดเป็นผัสสะตัวตนแต่อย่างใด

เมื่อใจที่รู้เห็นตามปัญญาอย่างนี้ จะมีความเชื่อมั่น มีความรู้เห็นที่เกิดขึ้นก็เฉพาะตัว ได้ชัดเจน ความยึดมั่นถือมั่นในธาตุขันธ์ว่าเป็นอัตตาตัวตนย่อมสลายตัวไปได้ จะเกิดความเข้าใจเป็นสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นที่ถูกต้องตามความเป็นจริง

ฉะนั้นการใช้สติปัญญาพิจารณาเห็นไปตามกฎของพระ-ไตรลักษณ์ จะทำให้ใจของเราเกิดความเปลี่ยนแปลงในความเห็น เปลี่ยนจากความเห็นผิดที่เป็นมิจฉาทิฏฐิมาเป็นสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นถูกต้อง

ถ้าเราใช้ปัญญาพิจารณาให้เกิดความรู้เห็นละเอียดมากขึ้นกว่านี้ ก็จะมีความเปลี่ยนแปลงแบบปุถุชนก้าวขึ้นเป็นพระอริยเจ้าขั้นใดขั้นหนึ่ง ตามวาสนาบารมี

ถ้าใครได้ศึกษาประวัติของพระอริยเจ้าแล้ว จะเกิดความมั่นใจว่า หลักสัมมาสมาธิ ปัญญาคือความเห็นชอบ เป็นจุดเริ่มในการปฏิบัติที่ถูกต้อง เป็นไปตามคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ตรัสสอนไว้อย่างชัดเจน ผู้ที่ได้บรรลุธรรมเป็นพระอริยเจ้าในครั้งพุทธกาลนั้นท่านเหล่านั้นก็ปฏิบัติภาวนามาอย่างนี้

ในยุคนี้สมัยนี้ ถ้าผู้ภาวนาปฏิบัติเป็นไปตามหลักเดิม มีความรู้เห็นเป็นไปตามที่พระพุทธเจ้าได้สอนไว้ ก็มีสิทธิ์บรรลุเป็นพระอริยเจ้า

ในชาตินี้ได้เช่นกัน

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ประกาศศาสนาเป็นเวลายาวนานถึง ๔๕ ปี เจตนาจะประกาศให้มนุษย์ได้รู้เห็นความจริง

เมื่อมนุษย์ยังเพ้อฝันไปตามกระแสของโลกอยู่ ความเห็นที่เป็นมิจฉาทิฏฐิ ย่อมเข้าใจผิดต่อหลักความจริงตลอดไป เมื่อใจยังไม่ยอมรับความจริง แต่อยากจะรู้ความจริง มันเป็นไปตามนั้นไม่ได้ อย่างมากก็เป็นเพียงรู้ตามความจริงไปตามตำรา ส่วนความจริงที่รู้เห็นในสติปัญญาหารู้ไม่

เพราะเราไม่ฝึกสติปัญญาให้เกิดขึ้นที่ใจกันเลย อย่างมากก็เพียงปัญญาในสัญญาเท่านั้น จึงเป็นปัญญาอยู่ในขั้นสุตมยปัญญา ยังไม่ก้าวขึ้นสู่ความเป็นจริง หรือเข้าสู่จินตามยปัญญาแต่อย่างใด

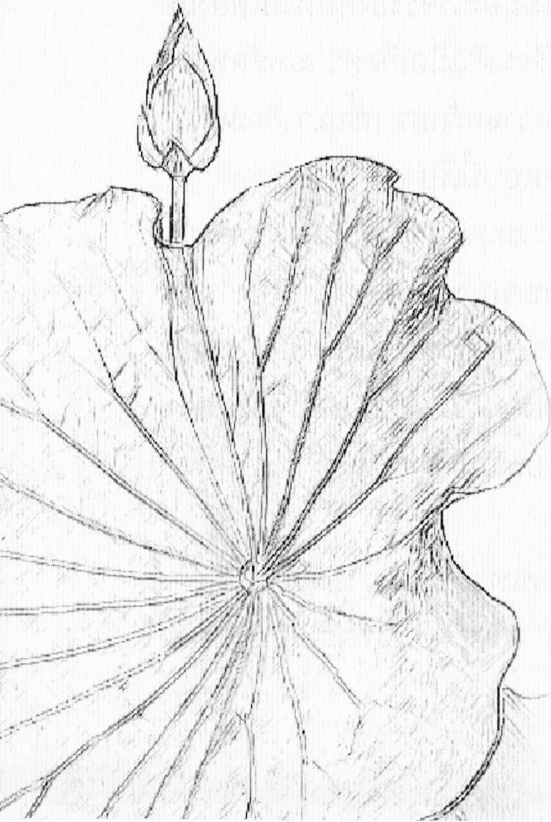
คำว่า "จินตามยปัญญา" ก็คือ อุบายวิธีจินตนาการ เป็นวิธีใช้ความคิด พินิจ พิจารณา ตรึกตรอง วิจารณ์ วิเคราะห์ ใคร่ครวญ เรียกว่า สัมมาสังกัปโป

สัมมาสังกัปโป คือ การดำริ พิจารณาให้เข้าใจตามความเป็นจริงต่อสิ่งนั้นๆ ถ้าพิจารณารู้เห็นความจริงชัดเท่าไรก็แล้วแต่ ความเข้าใจที่รู้เห็นจะมาหนุนสัมมาทิฏฐิ ความเห็นจริงตามความเป็นจริงมากขึ้น

การดำริพิจารณาในสัจธรรมต่างๆ ต้องมีความขยันหมั่นเพียรตรึกตรองอยู่เสมอ ความรู้เห็นก็จะมีความกระจ่างชัดเจนมากขึ้น ความเข้าใจตามหลักความเป็นจริง ก็ยิ่งเห็นยิ่งมากขึ้น

ความรู้จริง ความเห็นจริงนี่เอง จะทำให้เกิดความแยบคาย คือทำให้เกิดความหายสงสัย ไม่มีการลูบคลำดังที่เคยเป็นมา ใจก็เลยละจากมิจฉาทิฏฐิ คือความเห็นผิด เข้าใจผิดไปได้ ความเข้าใจความเป็นจริงก็จะเกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ มีความเห็นชอบตามความเป็นจริงได้อย่างเต็มตัว นี่จึงจะเป็นความละเห็นผิดเบื้องต้น

เพราะฉะนั้นแล้ว สติและปัญญา ให้เราใคร่ครวญเข้าถึงความเป็นจริง ไม่ใช่ว่าใคร่ครวญแต่สัญญา อย่างที่พูดมาแล้ว เพราะสัญญามันจำ ปัญญาพิจารณาความจำ แต่ไม่รู้เห็นด้วยปัญญาอย่างแท้จริง และสิ่งเหล่านี้ วันหนึ่งเราต้องตกอยู่ในสภาพแห่งกฎพระไตรลักษณ์อย่างแน่นอน เราไม่มีวันหนีออกจากกฎของพระไตรลักษณ์ได้ นี่เป็นของจริง



มรณานุสติกรรมฐาน

การที่พวกท่านทั้งหลายได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ได้เกิดมาเป็นคน การพลัดพรากเป็นของธรรมดาของชีวิต แต่ยากที่คนทั่วไปจะทำใจได้ ดังนั้นจึงควรพิจารณามรณสติอยู่เสมอ เพราะจะช่วยเตือนใจให้ตระหนักถึงความจริงของชีวิต ว่าไม่มีอะไรจีรังยั่งยืนหรือเที่ยงแท้ ดังนั้น ก็จะทำใจได้อย่างไร คิดเตรียมตัวเมื่อเกิดความพลัดพรากสูญเสีย หรือหากพวกเราทั้งหลายเกิดความพลัดพรากขึ้นมา เกิดเหตุร้ายกับเราหรือกับคนรักของเรา การคิดแบบนี้เรียกว่า ไม่ประมาท

พวกเราทุกคนที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ ที่ได้เกิดมาเป็นคนนั้น ไม่มีใครเลยในโลกนี้จะไม่เคยไปงานศพ ทุกคนต้องเคยไปงานศพ เราก็ควรใช้โอกาสนี้เตือนใจตัวเองว่า สักวันหนึ่งคนที่รักของเราและเรารักเขาและตัวเราเองก็จะเป็นอย่างคนในโลงด้วย แทนที่จะพูดคุยสังสรรค์กัน ก็ควรเปิดใจระลึกน้อมรับธรรมะจากผู้ตาย ก็จะทำให้เราเกิดความขวนขวายไม่ประมาท

เราไม่ได้ไปแต่เฉพาะงานศพเท่านั้น ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น มีอะไรเกิดขึ้นกับตัวเราในชีวิตก็อย่าหวั่น โดยเฉพาะเมื่อเกิดสิ่งไม่

พึงปรารถนากับเรา ขอให้เราโยงไปถึงเรื่องความตายเสมอ มันอาจช่วยทำให้พวกเราได้ประโยชน์จากเหตุการณ์นั้น แทนที่จะทุกข์กับสิ่งที่เกิดขึ้น

อย่างเช่น เงินหาย ของมีค่าหาย คนส่วนใหญ่มักจะเสียใจ ไม่ได้เสียแต่เงินหรือของแต่เสียใจด้วย เรียกว่าเสียสองต่อ แต่ถ้าเราลองนึกดูต่อไปสักหน่อยว่า ในอนาคตเราจะต้องเสียมากกว่านี้ เมื่อถึงวันที่เราตาย มีสิบล้านก็สูญสิบล้าน ให้เราคิดแบบนี้ ทำให้เห็นเลยว่า เงินหาย หนึ่งร้อยบาท หนึ่งพันบาท หรือของมีค่าหายนั้นเป็นเรื่องเล็กน้อยมาก

ถ้าเสียแค่นี้เรายังทำใจไม่ได้แล้วจะทำอย่างไรกับการสูญเสียที่มากมายมหาศาลในวันข้างหน้า ซึ่งจะต้องเกิดขึ้นกับพวกเราอย่างแน่นอนให้เรามองและก็คิดพิจารณาการที่เงินหายของหายกลายเป็นของดีเพราะจะช่วยให้เราสุขใจ ให้รู้จักปล่อยวาง เป็นเหมือนบททดสอบให้เราพร้อมรับกับความสูญเสียในวันข้างหน้าได้

เวลาเราเจ็บป่วยลองนึกว่าถ้าเราป่วยหนักกว่านี้หรือกำลังจะตายเราจะทำอย่างไร ให้ถือว่าสิ่งที่เกิดกับเราเป็นสัญญาณเตือนให้เรามองเห็นความจริงของชีวิตว่าทุกอย่างเป็นอนิจจังแม้แต่สังขารเราเองก็เป็นอนิจจัง ซึ่งจบลงที่ความตาย

ขณะเดียวกันก็ให้มองว่า ความเจ็บป่วยเป็นเครื่องฝึกใจให้เข้มแข็งและรู้จักปล่อยวางหรือจะเป็นบททดสอบชีวิตของเราก็ได้ว่า ถ้าเรื่องแค่นี้เรายังไม่สามารถผ่านไปได้ แล้วเราจะทำอย่างไรเมื่อเจอความตายของตัวเองหรือของคนที่เรารัก

ถ้านำทุกอย่างที่เกิดขึ้นมาโยงกับเรื่องความตาย เราจะรู้สึกได้ว่าเงินหาย ถูกตำหนิ ถูกวิจารณ์หรือตกงานกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย เพราะเทียบไม่ได้กับความตายที่เกิดขึ้นกับเราหรือคนที่เรารัก

หากคิดได้อย่างนี้แล้ว เราก็ควรจะตระหนักถึงความไม่เที่ยงของชีวิตของเราให้มากขึ้น ขณะเดียวกันก็จะมีภูมิต้านทานต่อความพลัดพรากสูญเสีย ทำให้เราพร้อมรับมือกับความตายได้ดีขึ้น ไม่ใช่เป็นเพียงกลัวตายเอาตอนเกิดเหตุร้าย แล้วความคิดแบบหลังนี้เรียกว่าไปตายเอาดาบหน้า ซึ่งเป็นความประมาทและมักจะตกม้าตายจริงๆเมื่อวันนั้นมาถึง

สำหรับคนที่เชื่อว่าตายแล้วสูญ ถ้าเราคิดว่าเสียเวลาที่จะไปเถียงว่าตายแล้วสูญหรือไม่ อยากให้มองอย่างนี้ว่า ในเมื่อทุกคนต้องตายไปแน่ ๆ ไม่ดีกว่าหรือถ้าจะตายอย่างสงบทุกคน ทั้งร้อยทั้งหมื่นทั้งแสน แม้ไม่เชื่อในเรื่องสวรรค์นรก ก็ต้องการให้วาระสุดท้ายของตนจบลงอย่างสงบ ไม่มีใครอยากทุรนทุรายในเวลาใกล้ตาย เพราะรู้ดีว่ามันทรมานแค่ไหน

เงินทองหรือเกียรติยศมีมากเท่าใดก็ช่วยอะไรเราไม่ได้เลย ถ้าเราตระหนักว่าการตายอย่างสงบเป็นสิ่งสำคัญที่คนเราจะเข้าถึงให้ได้ ก็น่าจะเตรียมตัวเสียก่อนตอนนี้ ถึงแม้ไม่เชื่อเรื่องนรกสวรรค์หรือชาติหน้าก็ตามแต่ ถ้าเขาเห็นว่าการตายอย่างสงบเป็นของดีเขาจะเห็นความสำคัญของการทำความดีไม่ทำชั่ว สร้างกุศล เพราะทั้งหมดนี้คือพื้นฐานของการตายอย่างสงบ

ชาติหน้ามีจริงหรือ

พระพุทธเจ้าทรงเห็นว่าคนเราควรทำความดีโดยไม่จำเป็นต้องเชื่อว่ามีชาติหน้าก็ได้ พระองค์ก็ไม่เห็นความจำเป็นจะต้องโน้มน้าวผู้คนให้มาเชื่อเรื่องนี้เพราะเป็นเรื่องที่ยากแก่การพิสูจน์ให้เห็นชัดโดยปราศจากข้อสงสัย อย่างไรก็ตามพระองค์ทรงให้เหตุผลว่าทำไมเราจึงควรทำความดีไม่ว่าจะเชื่อเรื่องชาตินี้หรือชาติหน้าหรือไม่นั้นเป็นเรื่องไม่สำคัญ ถ้าหากว่าเชื่อเรื่องชาติหน้าแล้วเราหมั่นสร้างกุศล สร้างบารมี สร้างความดี เราก็ย่อมได้รับความสุขทั้งชาตินี้และชาติหน้าเพราะสมกับพุทธสุภาษิตที่ตรัสว่า **จิตฺเต อสงฺกิลิฏฺเฐ สุคติ** จิตที่ฝึกดีแล้วย่อมนำความสุขมาให้เราทั้งชาตินี้และชาติหน้า

แต่ถ้าเราคิดว่าถ้าชาติหน้าไม่มี การทำดีก็ทำให้เรามีความสุขในชาตินี้อย่างแน่นอน อย่างน้อยก็จะได้ประโยชน์หนึ่งชั้นแล้ว

ในทางตรงกันข้ามหากเราทำความชั่วแล้วชาติหน้าเราก็จะได้รับความเดือดร้อนทั้งชาติหน้าและชาตินี้หรือถึงแม้ไม่มีชาติหน้าการทำชั่วก็ทำให้ตัวเราเองเดือดร้อนในชาตินี้อย่างแน่นอน

กล่าวคือ การทำความดีนั้นมีแต่ผลดีไม่มีผลเสียเลยไม่ว่าจะ

มีชาติหน้าหรือไม่ก็ตาม

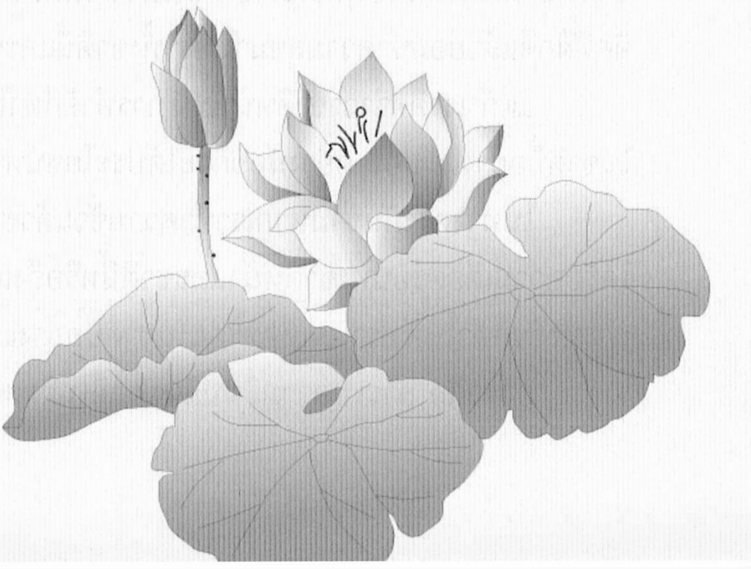
เรื่องการเตรียมตัวตายก็เหมือนกัน หากไม่จำเป็นต้องเชื่อเรื่องชาติหน้า แต่ให้เรามั่นใจเลยว่า ถ้าเราหมั่นสร้างกุศล สร้างบารมี ทำความดี เตรียมตัวเตรียมใจไว้เสมอ เราจะไม่ทุรนทุรายเราจะตายอย่างสงบเป็นแน่แท้เศรษฐีร้อยล้านพันล้านก็ต้องการแบบนี้ คือการตายอย่างสงบเพราะว่าเห็นคนทุรนทุรายก่อนตายนั้นมักทำใจไม่ได้เพราะตัวเองนั้น เมื่อได้เห็นได้พิจารณาแล้ว มันหน้าสมเพชเวทนายิ่งนัก

การเตรียมตัวเตรียมใจนั้นผู้ไปดีแล้วก็หนีไม่พ้นการฝึกตนที่เรียกว่า ไตรสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิ ปัญญา

ศีลคือ การทำความดีละเว้นความชั่ว

ถ้าเรามีศีลดีแล้ว อย่างน้อยเราก็มั่นใจได้ว่า เราไม่ได้ทำความชั่ว มีกุศลเป็นเครื่องหนุนนำชีวิต

สมาธิหมายถึงการฝึกจิตฝึกใจ รวมทั้งการเจริญสติ ถ้ามีสติรักษาก็มีหลักประกันได้แล้วว่าเราจะสามารถเผชิญความเจ็บปวดได้ไม่ทุกขเวทนา



การเจริญปัญญา

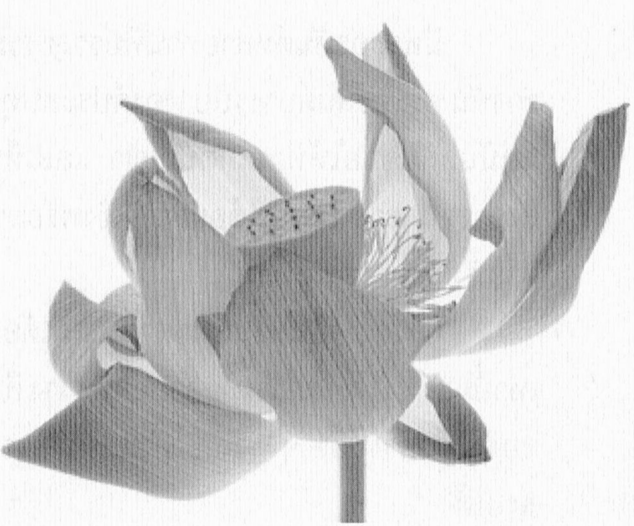
ถ้าพูดถึงว่า การเจริญปัญญานั้นจะเห็นถึงความไม่เที่ยงของชีวิต เห็นแม้กระทั่งว่าตัวตนไม่มีอยู่จริง ถ้าเราสามารถ ละ วางความยึดติดถือมั่น ยึดมั่นในตัวกูของกู ถ้าเห็นถึงขนาดนี้ ก็ไม่ใช่เห็นด้วยปัญญา ไม่ใช่เห็นแค่ความตาย แต่อาจเป็นความตายสว่าง คือมีปัญญาในวาระสุดท้ายจนสามารถหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวงได้เลย

มีพระอรหันต์หลายท่านที่บรรลุธรรมขณะจะปรินิพพานในช่วงนั้น พระอรหันต์บางรูปบางองค์ประสบทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า แต่มันกลับช่วยให้ท่านเกิดปัญญา และเห็นถึงความไม่เที่ยงของสังขารจนละวางสังขารได้อย่างสิ้นเชิงพร้อมๆ กับที่สิ้นลมเรียกว่าได้ตายทั้งกาย ตายทั้งกิเลส

การตายดีในพระพุทธศาสนาไม่ได้อยู่ที่การตายด้วยใจสงบเท่านั้นแต่มุ่งให้เกิดการตายด้วยจิตที่สว่าง คือ มีปัญญาเห็นสัจธรรมของชีวิตอย่างน้อย ๆ พวกเราทั้งหลายก็ควรทำให้ถึงขั้นที่ตายอย่างสงบได้

การตายอย่างสงบนั้นจะเป็นไปก็ด้วยการหมั่นทำความดี คือ รักษาศีล ดีกว่านั้นคือการฝึกจิตด้วยการทำสมาธิภาวนา เช่น การเจริญสติ ซึ่งจะทำให้เราสามารถรับมือกับความทุกข์ได้ดีขึ้น คือ คนที่ทำความดีบางครั้งก็ยังทุกข์เวลาเจ็บป่วยก็ยังมีทุกข์ ทุกข์ทั้งกาย ทุกข์ทั้งใจ หากเราฝึกจิตไว้ดี เช่น มีสติ มีสมาธิ บางทีความเจ็บปวดทางกายก็ทำอะไรเราไม่ได้

เพราะฉะนั้นแล้ว เมื่อเรามีปัญญาพิจารณาสิ่งเหล่านี้ได้เมื่อก่อนจะตาย เหมือนพระอรหันต์ที่บอกไว้เบื้องต้นแล้วว่า ความตายนั้นบางครั้ง ถ้าเรามีปัญญาลองพิจารณาในสิ่งเหล่านั้น เราก็จะได้เห็นว่าชีวิตของเรานั้นต้องตายอย่างแน่นอน หนีความตายไปไม่พ้นสักคนเดียว



ความตายของคนเรา

ความตาย คือ ความแน่นอนของชีวิตแต่ในความแน่นอนนั้นก็เต็มไปด้วยความไม่แน่นอน เพราะแม้รู้แน่ว่าต้องตาย แต่ก็ไม่มีใครที่รู้ว่า

ตัวเองจะตายเมื่อไร

ตายที่ไหน

ตายอย่างไร

ตายเมื่ออายุเท่าไร รวมทั้งไม่รู้ว่า

ตายแล้วไปไหน

ความไม่แน่นอนที่ไม่อาจคาดการณ์หรือทำนายได้ ๕ ประการนี้เป็นสิ่งที่ทำให้ความตายกลายเป็นเรื่องที่น่ากลัวยิ่งขึ้นในสายตาคนทั่วไป คือ ลำพังให้รู้ว่าสักวันหนึ่งต้องตายก็สร้างความหวั่นไหวให้คนจำนวนไม่น้อย

แต่ถ้าเรารู้ว่าจะตายเมื่อไร ก็ยังพอทำใจได้หรือพอจะเตรียมตัวตายล่วงหน้าได้ เหมือนคนที่ยังไม่มีสติ เมื่อเกิดคลื่นซึนามิที่ภูเก็ต

แถบทะเลอันดามันนั้น มีคนตายหลายแสนคนมีทั้งฝรั่งมังค่า และคนไทยที่ตายด้วยในครั้งนั้น บางคนนั้นไม่มีสติ เพราะว่าไม่ได้เตรียมตัวตายไว้ก่อน ไม่ได้คิดถึงความตายจะมาถึงตัวเองเมื่อไร เมื่อเกิดคลื่นซึนามิคนตายไปแล้วนั้นย่อมไปสู่ทุคติเป็นแน่แท้

จึงอยากให้พวกเราทั้งหลายอย่าเป็นเช่นคนทั้งหลายเหล่านั้น ให้เราทำใจได้หรือพอจะเตรียมตัวล่วงหน้าได้ ถ้าเรามีการวางแผนชีวิตดูจะง่ายขึ้น โดยเฉพาะปัจจุบันที่เราคุ้นกับการวางแผนทุกอย่างไม่ว่าจะวางแผนอะไรก็แล้วแต่

ความไม่แน่นอนในเรื่องความตายทำให้ความตายเป็นสิ่งที่หลาย ๆ คนไม่อยากนึกถึงเพราะเมื่อนึกถึงแล้วไม่เพียงทำให้เราหวาดหวั่นแต่ยังทำให้เกิดความไม่แน่ใจว่าจะวางแผนชีวิตไปทำไม

เพราะฉะนั้นคนจำนวนไม่น้อยจึงมีชีวิตอยู่อย่างลืมความตาย คือพยายามไม่นึกถึงความตายรวมทั้งไม่อยากคิด ไม่อยากพูด ไม่อยากได้ยิน

แม้กระทั่งคำว่า "ความตาย" เดี๋ยวนี้ก็ไม่อยากจะพูดกันต้องเลี่ยงใช้คำอื่นเช่น จากไปบ้าง สิ้นลมบ้าง หรือที่ตรงหน่อยก็ คือ เสียชีวิต

คำว่า "ความตาย" เดี๋ยวนี้กลายเป็นคำอุจาด คนฟังแล้วแสลงหูหรือถือว่าเป็นเรื่องอัปมงคลเมื่อได้ยิน

เมื่อคนจำนวนมากอยู่อย่างลืมตาย จึงปล่อยชีวิตให้เพลิดเพลิน หมกมุ่นกับการทำงาน หาเงิน แต่ในที่สุดก็ต้องพบว่าความตายมาประชิดตัวเราแล้ว เมื่อถึงตอนนั้นคนส่วนใหญ่จะรู้สึก

เป็นทุกข์ทุรนทุรายหรือกระสับกระส่ายเนื่องจากไม่เคยเตรียมตัวรับมือกับความตายเลย ดังนั้นเมื่อถึงเวลาสิ้นลม คนจำนวนมากจึงตายแบบหลงตาย คือ ตายอย่างไม่มีสติ (คำว่า "หลงตาย"เป็นคำโบราณ)

คนทุกวันนี้เมื่อมีชีวิตอยู่ก็อยู่อย่างลืมตาย เมื่อลืมตายก็ตายอย่างหลงตายเป็นอื่นไปไม่ได้ ถ้าอยู่อย่างลืมตายก็ต้องหลงตายกันทั้งนั้น

เพราะฉะนั้นผู้มีปัญญาจึงเห็นความสำคัญของการเตรียมรับความตายอยู่เสมอจะทำเช่นนั้นได้ ก็ต้องรู้จักหรือเข้าใจความตายให้ดี

มีนักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งพูดไว้อย่างน่าสนใจว่าในโลกนี้ไม่มีอะไรที่น่ากลัว มีแต่สิ่งที่จะต้องทำความเข้าใจ เรากลัวเพราะเราไม่เข้าใจ ความเข้าใจทำให้ความกลัวหายไปหรือบรรเทาเบาบาง เปรียบเหมือนแสงสว่างที่ทำให้ความมืด ความลี้ลับหายไป

ใครที่กลัวตาย ความตายไม่มีวิธีใดที่ดีกว่าการพยายามทำความเข้าใจไปกับความตาย เพราะเมื่อเรามีความเข้าใจกับความตายแล้ว ความตายก็ไม่น่ากลัวอีกต่อไป

ทุกขเวทนา

วันนี้จะพูดถึงเรื่องทุกขเวทนา ทุกขเวทนาเป็นเรื่องของกาย ทุกข์ทรมานเป็นเรื่องของใจ เวลาเราทำวัตรสวดมนต์จะมีบทสวดที่เตือนเราให้ระลึกนึกถึงเรื่องนี้อยู่ตลอดเวลาว่า เกิด แก่ เจ็บ ตาย เป็นเรื่องธรรมดา

ในบทพิจารณาที่จะเรียกว่า **อภิณ์หปัจฺจเวกฺขณ** จะบอกไว้เลยว่า

เรามีความแก่เป็นธรรมดาไม่สามารถล่วงพ้นความแก่ไปได้

เรามีความเจ็บเป็นธรรมดาไม่สามารถล่วงพ้นความเจ็บไปได้

เรามีความตายเป็นธรรมดาไม่สามารถล่วงพ้นความตายไปได้

ทั้งหมดนี้เพื่อให้เรามองเห็นว่า มันเป็นเรื่องธรรมดา ทุกคนต้องประสบ เท่านั้นอาจจะยังไม่พอ เราควรพิจารณาต่อไปว่า ความตายไม่ได้เป็นวิกฤตเฉย ๆ แต่เป็นโอกาสด้วย

ความตายเป็นวิกฤตทางกายก็จริง เพราะหมายถึงการแตกดับของธาตุ ดิน น้ำ ลม ไฟ

แต่ชีวิตไม่ได้มีเพียงร่างกายหากยังมีจิตใจด้วย ดังนั้นแม้ความตายเป็นวิกฤตทางกาย แต่สามารถเป็นโอกาสทางด้านจิตวิญญาณได้

มีคนจำนวนไม่น้อยเมื่อใกล้ตายเขาสามารถพบกับความสุขความสงบได้ มีหลายคนบอกว่าไม่เคยมีความสุขหรือสงบใจแบบนี้มาก่อน

เพราะว่าการตายทำให้เราเรียนรู้ที่จะปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ไม่ใช่ปล่อยวางสิ่งที่เคยรักเคยผูกพันเท่านั้นแต่เราต้องปล่อยวางสิ่งที่เคยทำความเจ็บปวดให้แก่จิตใจด้วย เช่น ความโกรธ ความน้อยเนื้อต่ำใจ สิ่งเหล่านี้กลายเป็นเรื่องเล็กน้อยเมื่อนึกถึงความตายที่จะเกิดขึ้นกับตัวเอง

เมื่อความตายมาถึงในที่สุดมีคนจำนวนไม่น้อยสามารถประคองใจให้อยู่ในความสงบ มีความรู้ตัวด้วย ไม่ใช่โคม่าหรือหมดสติเขารู้ตัวอย่างสงบแม้ว่าทุกขเวทนาจะแรงกล้า แต่ใจไม่ทุกข์ทรมาน

ทุกขเวทนาเป็นสิ่งที่เราหลีกหนีไม่พ้นแม้แต่พระพุทธองค์เองก็ไม่สามารถหลีกหนีทุกขเวทนาได้โดยเฉพาะเมื่อพระองค์ใกล้ปรินิพพาน

แต่ว่าความทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่เราสามารถหลีกหนีได้ ความทุกข์ทรมานเป็นสิ่งที่เราสามารถจัดการได้

เพราะทุกขเวทนาเป็นเรื่องของกายก็จริงแต่ทุกข์ทรมานเป็นเรื่องของใจ ถ้าเราฝึกใจไว้ดีแล้ว เช่น มีสติ มีสมาธิ ใจก็ไม่ยึดเอาทุกขเวทนาของกายมาสร้างความทุกข์ทรมานแก่จิตใจได้ หลายคนจึงสามารถจากไปอย่างสงบ แม้ตัวเราทั้งหลายหรือแม้แต่ตัวหมอเอง

บางครั้งก็แปลกใจ เพราะมองว่าคนที่เป็นโรคหรือมีอาการแบบนี้ไม่น่าจากไปอย่างสงบได้ แต่ที่เราได้เห็น ได้รู้มา มีหลายคนที่สามารถทำสิ่งที่หมอคาดไม่ถึง เพราะเขาสามารถวางใจไว้ได้อย่างถูกต้อง

วางใจในที่นี้ต้องอาศัยการฝึกด้วย ถ้าเราศึกษาในพุทธประวัติจะพบว่าในสมัยพุทธกาลไม่ว่าจะเป็นภิกษุ ภิกษุณี หรือว่าคฤหัสถ์หลายท่านบรรลุธรรมขั้นสูงในช่วงที่กำลังเจ็บป่วยมีทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า อย่างเช่น พระติสสะซึ่งมีแผลพุพองเต็มไปหมดมีทั้งน้ำเหลืองไหลส่งกลิ่นเหม็นไม่มีใครรักษาพยาบาลเพราะว่าเป็นที่น่ารังเกียจ เมื่อพระพุทธองค์ทรงทราบก็เสด็จมาพยาบาลช่วยดูแลเช็ดเนื้อเช็ดตัวรวมทั้งทำความสะอาดจีวรให้ จากนั้นพูดน้อมใจพระติสสะให้เห็นว่าความไม่เที่ยงของสังขารเป็นธรรมดา เมื่อตายไปแล้วร่างก็ไร้วิญญาณนอนทับแผ่นดินไม่ต่างกับท่อนไม้ที่หาประโยชน์ไม่ได้พอได้ฟังเท่านั้น พระติสสะซึ่งประจักษ์ชัดในความทุกข์และไม่จีรังของสังขาร ก็เกิดปัญญาลุกโพลงบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ในขณะที่กำลังจะสิ้นลมนั้นเอง

มีตัวอย่างแบบนี้มากมายบางคนก็ตายอย่างเจ็บปวด เช่น พระนางสามาวดี ซึ่งถูกไฟคลอกจนเสียชีวิตแต่ก่อนที่จะเสียชีวิตนางได้เจริญกรรมฐานโดยเอาทุกขเวทนามาเป็นอารมณ์กรรมฐานจนมีจิตอยู่เหนือทุกขเวทนาและพิจารณาสังขารจนกระทั่งบรรลุธรรมขั้นสูงเป็นพระอนาคามีในช่วงที่กำลังสิ้นใจนั้นเอง

บางท่านหรือบางคนมีความท้อแท้หมดหวังกับการปฏิบัติธรรมถึงขั้นจะปลิดชีวิตตัวเอง

บางคนไม่เคยพบความสงบเลยแม้แต่ครั้งเดียวรู้สึกท้อแท้ไม่รู้จะอยู่ไปทำไม

เพราะฉะนั้นแล้วให้เราท่านทั้งหลายผู้คิดอย่างนี้ว่าอยู่ไปทำไม อยู่ไปเพื่อสร้างความดีปฏิบัติตนไปเรื่อย ๆ ให้มันเกิดเป็นฐานเป็นพลังให้มันเกิดมีศรัทธามีความเชื่ออย่างจริงจัง

ถ้าเรามีศรัทธามีความเชื่ออย่างจริงจัง มีปัญญาเป็นสัมมาทิฏฐิแล้วเราจะเป็นผู้ที่ไม่เศร้าสร้อยไม่เหงาหงอย เราจะเป็นผู้ที่มีความสุขมีความเจริญในทางพระพุทธศาสนา

ขอให้พวกเราทุกคนจงหมั่นสร้างเสริมฐานบารมีของเราให้เต็ม เพื่อจะได้เข้าบรรลุธรรมถึงอริยมรรคในพระพุทธศาสนาตั้งแต่พระโสดาบันจนถึงพระอรหันต์เจ้าก็ขอให้พวกเราปฏิบัติดังนี้

ชาติหน้าหรือชาตินี้

ชาติหน้ากับพรุ่งนี้ไม่มีใครรู้ว่าอะไรจะมาก่อน

วันนี้ก็จะขอพูดถึงความตายอีกเพราะการระลึกถึงความตายนั้นพุทธศาสนาเรียกว่าเจริญมรณสติ เป็นสิ่งที่ควรทำเป็นประจำ

การเจริญมรณสติก็คือ การพิจารณาหรือเตือนตนให้ระลึกถึงความจริงว่า ความตายต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอนแต่จะเกิดเมื่อไรยังไม่รู้อาจเป็นเดือนหน้า อาจเป็นพรุ่งนี้ วันนี้หรือคืนนี้ก็ได้ ซึ่งเราไม่สามารถรู้ว่าระหว่างชาติหน้ากับพรุ่งนี้ไม่มีใครรู้หรอกว่าอะไรจะมาก่อน

เพราะฉะนั้นแล้วอย่าคิดว่าพรุ่งนี้จะมาก่อนชาติหน้าเสมอไป เพราะสำหรับหลายคนพ้นจากวันนี้ไปแล้วก็เป็นชาติหน้าเลยไม่มีพรุ่งนี้สำหรับบุคคล หนึ่งในนั้นอาจเป็นเราก็ได้ใครจะไปรู้

เมื่อพิจารณาถึงความจริงความตายต้องเกิดขึ้นกับเราอย่างแน่นอน แต่จะเกิดขึ้นเมื่อไรไม่รู้

ให้พิจารณาต่อไปว่าถ้าต้องตายวันนี้เราพร้อมตายหรือยัง เราทำหน้าที่ของตัวเองสมบูรณ์หรือยัง ได้ทำความดีคุ้มค่ากับชีวิตที่

เกิดขึ้นมาหรือยัง ได้ทำชีวิตให้คุ้มค่าที่อยู่ในโลกนี้หรือยัง เราพร้อมที่จะปล่อยวางสิ่งทั้งปวงหรือยัง

การเจริญมรณสติที่ถูกต้องเราต้องกลับมาพิจารณาตัวเองว่าพร้อมหรือยังที่จะตาย เราทำหน้าที่ต่าง ๆ ที่สมควรทำเสร็จสิ้นแล้วหรือยังและเราเต็มใจพร้อมที่จะละทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้หรือยัง

การพิจารณาส่วนนี้จะช่วยทำให้เราขวนขวายทำหน้าที่ต่าง ๆ ไม่ให้คั่งค้างรวมทั้งหมั่นทำความดี สร้างบุญ สร้างกุศล สร้างบารมี และหมั่นใช้ชีวิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องดีงาม

ขณะเดียวกันก็เห็นถึงความสำคัญของการฝึกใจ ให้ปล่อยวางสิ่งต่าง ๆ ด้วย

การเจริญสติหรือการเจริญมรณสติที่ถูกต้องจะไม่ทำให้รู้สึกว่าหดหู่เศร้าหมอง ถ้าเราพิจารณาแล้วเกิดความหดหู่เศร้าหมองแสดงว่าทำผิด เมื่อทำแล้วต้องเกิดความกระตือรือร้นที่จะทำสิ่งที่ดีงาม

ภิกษุสมัยพุทธกาลเมื่อท่านเจริญมรณสติแล้วท่านกล่าวว่าเมื่อเราไม่รู้ว่าความตายจะเกิดขึ้นเมื่อใดจึงจะเร่งทำความเพียรระลึกถึงคำสอนและปฏิบัติตามคำสอนได้มาก ภิกษุทุกรูปจะพูดอย่างนี้ไม่ใช่จะระลึกถึงความตายเฉย ๆ แต่จะระลึกเพื่อที่จะได้เร่งทำความเพียรฝึกฝนตนและใช้เวลา ใช้ชีวิตให้มีคุณค่า

บุญที่พึ่งของเรา

วันนี้จะพูดถึงบุญที่พึ่งของเรา

"บุญย่อมทำให้เกิดสุขในยามสิ้นชีวิต"

สุภาษิตสั้น ๆ นี้มีความหมายมาก คือบอกว่าแม้กำลังจะตายก็ยังสามารถมีความสุขได้

ประการต่อมาคือบอกว่าบุญนั้นไม่เพียงให้ความสุขขณะที่เราทำเท่านั้นแต่จะมีอานิสงส์ตามมาตอนเรากำลังจะตายด้วย

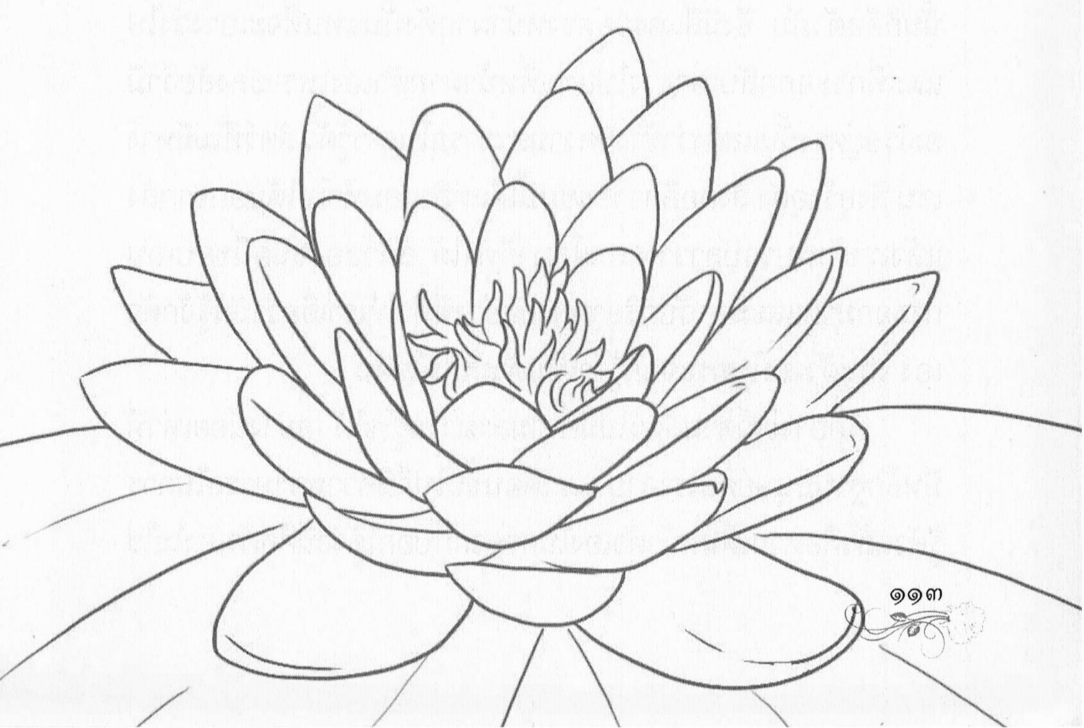
ดังนั้นจึงควรหมั่นสร้างความดี สร้างบารมี สร้างกุศลเอาไว้อยู่เสมอดังที่กล่าวไว้แล้วว่าการระลึกถึงความตายอยู่เสมอ จะทำให้เรามีความกระตือรือร้น หมั่นทำความดีและทำหน้าที่ของตนให้เสร็จสมบูรณ์ ไม่คั่งค้างอย่างไรตามหน้าที่

การงานบางอย่างนั้นไม่มีวันเสร็จสิ้นหรือถึงจะมีวันทำเสร็จแต่เราอาจไม่ทันทำให้เสร็จก็ได้ เพราะความตายมาถึงเราเสียก่อนจึงต้องพร้อมที่จะปล่อยวางแม้งานไม่เสร็จก็ไม่กังวล ไม่ว่างานนั้นจะสำคัญไฉน ถ้าไม่เสร็จก็คือไม่เสร็จในเมื่อทำเต็มที่แล้วจึงพร้อมที่จะปล่อยวางได้ ไม่มีการแบกเอาไว้ในใจอีกต่อไป

จะว่าไปแล้วเมื่อมองในทางธรรม งานต่าง ๆ ก็เสร็จทุกวันอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นแล้วเมื่อเราทำเสร็จแล้วมันเสร็จทุกวันอยู่แล้ว เวลาทำงานถ้าเราทำใจแบบนี้ว่ามันเสร็จทุกวันพอกลับไปบ้านถึงเวลานอนก็พร้อมปล่อยวางการงานทั้งหลาย ถ้ายังมีชีวิตอยู่ต่อไปในวันรุ่งพรุ่งนี้ ก็ค่อยว่ากันใหม่ แต่ถ้าต้องจากไปในคืนนั้นไม่มีอะไรที่จะต้องเสียใจหรือห่วงใย

ถ้าหากเราระลึกความตายในแง่นี้ความตายช่วยให้ชีวิตเราปลอดโปร่ง

เพราะฉะนั้นแล้วพวกเราท่านทั้งหลาย เมื่อระลึกถึงความตายที่เกิดขึ้นก็ประดุจว่าเราเป็นผู้ไม่ประมาทในการตาย



รู้จักคิดให้เป็น

การรู้จักคิดให้เป็น คือ การรู้ใจเป็นสิ่งสำคัญเป็นคุณสมบัติที่หาได้ยากมีเฉพาะมนุษย์กับสัตว์บางชนิดเท่านั้น

สัตว์บางชนิดมีความรู้ตัว รู้ตัวในแง่ที่ว่าพอเห็นหน้าตัวเองในกระจกก็รู้ว่านี่คือตัวเองไม่ใช่ใครที่ไหน มีคนลองเอาสีแดงมาป้ายตรงหน้าผากของช้างแล้วให้ช้างดูกระจก พอมองเห็นก็รู้ว่าภาพในกระจกนั้นก็คือตัวมัน ซึ่งมีสีแดงอยู่ตรงหน้าผากดังนั้นแทนที่จะเอางวงไปแตะที่กระจกกลับเอางวงไปแตะที่หน้าผากตัวเองเพราะสงสัยว่ามีอะไรอยู่ตรงนั้นแสดงว่าช้างมีความสามารถในการรู้ตัว สัตว์ที่ไม่มีหาง เช่น ลิงอุรังอุตัง ลิงกอลิลา ทำเช่นนี้ได้แต่ลิงแสมทำไม่ได้นอกจากลิงแล้วเรายังพบว่าปลาวาฬและโลมาก็ทำได้ สัตว์สองชนิดนี้ชอบเล่นกระจกมากและมีอากัปกิริยาหลายอย่างที่ทำให้เราเชื่อว่ามันรู้จักตัวเอง เห็นตัวเองในกระจกก็รู้ว่าเป็นตัวมันไม่ใช่อื่น

อย่างไรก็ตามสัตว์ไม่มีความสามารถรู้ใจได้ อย่างน้อยเท่าที่มีหลักฐานมนุษย์คนเราอายุ ๑๘ เดือนขึ้นไปก็มีความสามารถในการรู้ตัวแล้วคือหากเห็นหน้าตัวเองในกระจกก็บอกได้ว่านี่คือตัวเองไม่ใช่

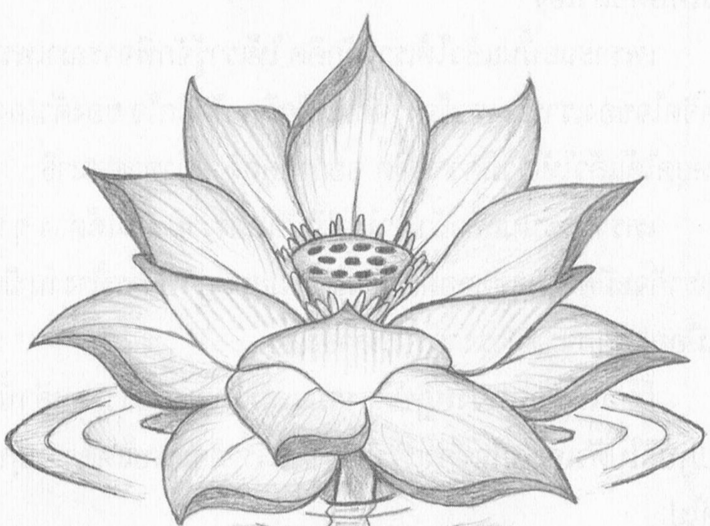
คนอื่นแต่นอกจากรู้ตัวแล้ว เรายังสามารถรู้ใจได้ด้วย

รู้ใจ คือ รู้ความรู้สึกนึกคิดของตัวเราเองแต่ทุกวันนี้เราใช้ความสามารถส่วนนี้น้อยมากเพราะมัวไปสนใจเรื่องภายนอก จนลืมดูใจของเรา สุดท้ายก็ปล่อยให้ความคิดต่าง ๆ พาใจเตลิดเปิดเปิง พาไปหาทุกข์ พาไปจมอยู่กับความโศกความเศร้า ความโกรธแค้นและอารมณ์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นนานาชนิด

ทุกวันนี้คนเราทุกข์เพราะใจของตัวเองนั้น ทุกข์ใจจนกระทั่งนอนไม่หลับบางคนทุกข์มาก ถึงกับคิดอยากฆ่าตัวตาย นั่นเป็นเพราะใจถูกครอบงำด้วยความคิดฟุ้งซ่านจึงคิดไม่เป็น

คนทุกวันนี้ให้ความสำคัญกับความคิดเก่ง คิดได้นาน คิดได้เร็ว แต่เราไม่รู้ว่าจะวางความคิดหรือจะหยุดความคิดได้อย่างไร

เพราะลืมไปแล้วว่าการหยุดคิดหรือการวางความคิด ก็คือความสำคัญนั่นเอง



การรู้ใจ

การรู้ใจ มีความหมายอย่างไร

ความหมายแรก คือ รู้อารมณ์

รู้อารมณ์ก็คือ ความรู้สึกและความคิดที่เกิดขึ้นในใจ เมื่อเกิดความทุกข์ ความโกรธ ความกังวลขึ้นมา เราก็รู้ทันและเมื่อรู้ทันแล้วสามารถปล่อยวางหรือสลัดความรู้สึกดังกล่าวออกไปจากใจได้

ถ้าเรารู้ไม่ทันความรู้สึกนึกคิดเหล่านั้น มันจะขยายจนตัวของเราครองใจเราจนฟุ้งซ่านกินไม่ได้ นอนไม่หลับหรือไม่ก็ทำสิ่งที่เป็นโทษต่อตัวเอง

เพราะฉะนั้นแล้วให้เรารู้จักคิด ให้เรารู้จักพิจารณาเพราะว่าชีวิตจิตใจของเรานั้น เราต้องรู้จักหัดฝึกจิต หัดฝึกใจ ของตัวเองไว้ให้เราหยุดได้แล้วให้เรามีความคิด อย่าขาดสติ อย่าขาดสมาธิ

เพราะฉะนั้นแล้วถ้าเราได้ปฏิบัติในความเป็นได้ต่าง ๆ นานานั้น เราก็จะมีความสุขตลอดเวลา มีความสุขอยู่กับการทำงาน มีความสุขเมื่อละออกจากการงานทั้งหลายแล้ว

ก็ขอให้ทุกคนจงปฏิบัติธรรมและน้อมเอาธรรมเหล่านั้นเข้ามาปฏิบัติในตัวเองในใจของเรานี้เอง และเราก็จะพบแต่ความสุขทุกๆชาติไป

คาถามหาลาภ

เมตตาคุณนัง พระอะระหังเมตตา เงินทองไหลมา เมตตาคุณนัง
เมตตาคุณนัง พระอะระหังเมตตา ข้าวของไหลมา เมตตาคุณนัง
เมตตาคุณนัง พระอะระหังเมตตา ผู้คนไหลมา เมตตาคุณนัง

คาถานะเศรษฐี

อิมานิ นะคะ มังมา คัตถี จะพะกะสะ
เอหิ จิตตัง ปิยัง มะมะ กาละวิโก

รายนามผู้ร่วมจัดพิมพ์หนังสือ
"ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่"
สำหรับเป็นธรรมทานงานกฐินสามัคคี
ณ วัดใหม่ปลายห้วย ต.เนินปอ อ.สามง่าม จ.พิจิตร
ในวันอาทิตย์ที่ ๒๗ ตุลาคม พ.ศ.๒๕๕๖ (แรม ๘ ค่ำ เดือน ๑๑)

คุณวิชัย มาลีนนท์
คุณประสาร – คุณอภิญญา มาลีนนท์
คุณประวิทย์ – คุณอรัญญา มาลีนนท์
คุณประชา – คุณแพทริเซีย มาลีนนท์
คุณรัตนา มาลีนนท์
คุณนิภา มาลีนนท์
คุณอัมพร มาลีนนท์
คุณประชุม – คุณสกลศรี มาลีนนท์
คุณสมเกียรติ – คุณรัชนี นิพัทธกุศล
คุณจิรวัฒน์ มาลีนนท์
คุณนบชุลี มาลีนนท์
คุณปราลี มาลีนนท์
คณะศิษยานุศิษย์ นำโดย คุณธวัฒน์ชัย ศุภผลศิริ
คุณสมรักษ์ ณรงค์วิชัย และครอบครัว
คุณบริสุทธิ์ บูรณะสัมฤทธิ และครอบครัว
คุณกอบสุข จารุจินดา และครอบครัว
คุณพัชนี จารุจินดา
คุณทาริกา ธิดาทิตย์
คุณมยุรฉัตร เหมือนประสิทธิเวช และครอบครัว
คุณสรวงสุดา ชลลัมพี และครอบครัว
คุณอรุโณชา ภานุพันธ์ และ คุณอรรควุฒิ สุวรรณประกร
คุณสรพงศ์ ชาตรี และ คุณดวงเดือน จิไธสงค์
คุณณิธิภัทร์ เอื้อวัฒนสกุล
คุณปริศนา กล่ำพินิจ และครอบครัว
สถานีวิทยุโทรทัศน์ไทยทีวีสีช่อง 3
บริษัท มาลีนนท์ ทาวเวอร์ จำกัด
กลุ่มเบิกบานบุญ
เว็บไซต์พุทธะดอทคอม

ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยจงประทานพรให้ท่านจงมีความสุข
และเจริญด้วย อายุ วรรณะ สุขะ พละ เทอญ.

บันทึกธรรม

อนุโมทนาบุญ

ขอบุญบารมี กุศลความดี และความเป็นมหามงคลอันสูงสุด ทั้งทางโลกและทางธรรม จงบังเกิดมีแก่ผู้บริจาคทรัพย์ เพื่อจัดพิมพ์หนังสือ “ธรรมะยามเช้าของหลวงปู่ เล่ม ๕” และผู้ที่กำลังเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์ทุก ๆ ท่าน

พิมพ์ที่
บริษัท โฟกัส พริ้นติ้ง จำกัด
๑/๒๐ ถ.บรมไตรโลกนารถ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.พิษณุโลก ๖๕๐๐๐
โทร. ๐-๕๕๒๒-๕๐๓๗

ระลึกถึงบุญกันทุกวันนะลูก
เชื่อในคำสอนของพระพุทธเจ้า
เดี๋ยวจิตของเราก็จะเกิดมรรค เกิดผล
อย่าทิ้งดี ยึดมั่น อย่าทิ้งสติกันนะลูก
เกิดมาทุกข์ พอกันได้แล้ว
หนีกันให้พ้น ทนกันให้ได้

หลวงปู่ทองดี อนีโฆ

ธรรมะยามเช้า เล่มที่ ๕